विपश्यना : लोकमत

भाग -२



विपश्यना विशोधन विन्यास



विपश्यना : लोकमत

भाग - २



विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी

प्रथम संस्करण : २००५
द्वितीय संस्करण : २००८
पुनर्मुद्रण : २०१२

मूल्यः रु. ७०/-

ISBN 978-81-7414-262-2

प्रकाशक:
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२ ४०३
जिला- नाशिक, महाराष्ट्र
फोन: ०२५५३-२४४०७६, २४४०८६, २४३७१२,
२४३२३८; फैक्स: ९१-२५५३-२४४१७६
Email: vri_admin@dhamma.net.in
info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org

मुद्रकः
अपोलो प्रिंटिंग प्रेस
जी-२५९, सीकॉफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी.,
सातपुर, नाशिक-४२२००७, महाराष्ट्र

विषय सूची

दीर्घ शिविर में साधकों के अनुभव

"तीस दिन का शिविर करने के बाद यह बात और अधिक स्पष्ट हो गयी कि रास्ता लंबा है और इसे स्वयं ही तय करना है। जब-जब तीस दिन के शिविर किये, यही जाना कि अभी मुझे सच्चे धर्म का कितना थोड़ा ज्ञान हो पाया है। किंतु एक सबक जो पर्वतारोहण पाठ्यक्रमों में भली प्रकार सीखा वह बड़े काम का है जो इस प्रकार है– 'पर्वत की ओर देखते समय मत खोओ, आरोहण करो।'

"धर्म के प्रति वातावरण इतना प्रेरक तथा अनुकूल रहा कि उसके वर्णन के लिए मेरे पास पर्याप्त शब्द नहीं कि इतनी विशाल सुविधाओं के लिए आभार प्रकट कर सकूं। इनमें हम सभी को सच्चे धर्मपथ पर आगे बढ़ाने में, मानों सारे सरंजाम केवल मेरे लिए ही समाहित किये गये हों। अपने हृदय के अंतरतम से मैं केवल यही मैत्री एवं शुभ कामनाएं करता हूं कि धर्म सदा हम सभी के साथ रहे। सारे प्राणियों के साथ।"

– सरोज अग्रवाल (दार्जिलिंग)

"अपने भीतर की मंगलमय यात्रा करते हुए स्थूल और सूक्ष्म संवेदनाओं पर काम करते रहने, अधिक समय तक शरीर के अंग-अंग का अनुभव करते रहने तथा भटकते मन को जानने का अच्छा अवसर मिला। मुझे धर्मपथ पर प्रगति करने के लिए, इस शिविर में काम करने की बड़ी प्रसन्नता है।"

– एमी माईकेल (फ्रांस)

"दीर्घ शिविर गहराइयों में दबे विकारों को निकालने में बहुत सहायक है। समय ज्यादा लंबा तो नहीं लगता। बड़ा काम करना है।

"संवेदनाओं के स्तर पर मैं सभी बातों को समय समय पर बदलते पाता।

"मैं प्रत्येक व्यक्ति के प्रति, जिसने मेरी सेवा की, अत्यंत आभार प्रकट करता हूं और विशेषकर आचार्यश्री के प्रति, जो मार्ग दिखाते रहे।"

फ्रान्सिस बोइसवर्ट (कैनेडा)

"विपश्यना द्वारा मुझे जो लाभ हुआ है वह मैं प्रेषित कर रही हूं।

"मुझे तीस वर्ष पूर्व पैरों में खुजली (एग्जीमा) थी और आधा सिर-दर्द होता था। कई डॉक्टरों, वैद्यों के इलाज कराये किंतु कोई फायदा नहीं हो सका।

"सन १९७४ में नागपुर में विपश्यना का शिविर होनेवाला था तब मुझे सलाह मिली कि 'विपश्यना साधना द्वारा आपकी तकलीफ दूर हो सकती है।' किंतु दस दिनों तक मौन धारण करके बैठने के लिए मन मानता नहीं था। जब

पूज्य गुरुजी से प्रत्यक्ष मिली तो उन्होंने कहा कि यह मात्र रोग दूर करने के लिए नहीं है। यह वात मन से निकालकर आध्यात्मिक लाभ के लिए आना चाहिए तो लाभ होगा। इस प्रकार उस शिविर में सम्मिलित हो गयी।

"दस दिनों की साधना में मुझे सचमुच ७५ से ८० प्रतिशत फायदा दिखाई दिया। उसके पश्चात लगातार आठ शिविरों में सम्मिलित हुई। वाद में वीस-दिवसीय दो शिविर किये। विपश्यना विधि को ठीक से समझने के लिए एक सतिपट्ठान का शिविर भी किया। आज मुझे कोई तकलीफ नहीं है।

"एक वार वस में वैठी थी कि अचानक झटका लगने से वस के अंदर गिर पड़ी तो रीढ़ की हड्डी खिसक गयी जिससे वहुत पीड़ा हुई। डॉक्टर ने सख्त पलंगपर सीधा लेटने के लिए कहा और भविष्य में केवल कुर्सी पर बैठने की सलाह दी। किंतु उस पीड़ा के प्रति विपश्यना द्वारा ध्यान केंद्रित किया करती थी। अव समस्त पीड़ा चली गयी है और आठ घंटे तक जमीन पर बैठकर विपश्यना कर सकती हूं।

"मन में प्रश्न उठा कि ऐसा क्यों होता है?

"जैन दर्शन में वताया है कि पूर्व-संचित कर्म-संस्कार उदय होते हैं तव वे पीड़ा उत्पन्न करते हैं, चाहे वह मानसिक अथवा शारीरिक पीड़ा हो, उसको भोगना अनिवार्य है। किंतु विपश्यना की साधना में जो भी पीड़ा काया पर प्रकट होती है, उसके प्रति सम्यक्त्व भाव, अर्थात साक्षीभाव, वनाये रखने से पीड़ा शांत हो जाती है क्योंकि कर्मों की निर्जरा हो जाती है।

"मैं पूज्य गुरुजी की वहुत आभारी हूं कि उन्होंने मैत्रीभाव से मेरे कल्याण का मार्ग प्रशस्त किया। संसार के सारे प्राणी सुखी हों। यही मंगल भावना व्यक्त करती हूं।"

– ऋभुवंन वखारिया (नागपुर)



"मेरा आनापान काल निर्वाध रहा। मेरी एकाग्रता काफी अच्छी थी। १३वें दिन वड़े तूफान उठे, मन आगत-अनागत में चक्कर काटता रहा। कभी-कभी तो पिछली वातों में इतना उलझ जाता कि संवेदनाओं के साथ रहना कठिन हो जाता। लेकिन मैं भाग्यशाली था कि लंवे शिविर में शामिल हो सका, जहां मुझे गहरे ऑपरेशन का लाभ मिला और वार-वार मन को वापस लाने की चेष्टा करता रहा। ऐसे लंवे शिविर में वैठने से ही और गहराई में जाना संभव हो सका तथा और मेहनत से काम कर सका। संध्याकालीन प्रवचन मेरे लिए सदैव प्रेरणा देते रहे। मैंने पाया कि मेरी समता वास्तव में उन्नत हो रही है।

"इस शिविर ने मुझे कड़ा परिश्रम करने, बार-बार शील-पालन के लिए सावधान रहने को बहुत प्रोत्साहित किया। मैं बहुत-बहुत कृतज्ञ हूं विपश्यना विधि का तथा इस लंबे शिविर में बैठने की अनुमति का एवं दूसरे साधक तथा आचार्यों के प्रेरणाजनक अवलंबन का भी।" - ईशेनबर्जर (स्विट्ज़रलैंड)



"मैं मेरी छोटी-सी उम्र में आये हुए उन सारे दुःखों को 'धन्यवाद' देना चाहती हूं जिनके कारण मैं आपके संपर्क में आयी और विपश्यना विद्या पाकर मेरे दुःखों के बाहर आने के प्रयत्न कर सकी। मैं अभी दुखियारी हूं, लेकिन अब 'सचियारी' बनने का प्रयास जारी है! मेरे परिवार के सारे सदस्य १९८६ से साधना कर रहे हैं।

"धम्मगिरि की पावन तपोभूमि पर हाल ही में (मार्च-एप्रिल में) संपन्न हुए बीस-दिवसीय शिविर में मुझे तथा मेरे माता-पिता को समवेत शामिल होने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। तीनों का ही यह शिविर बहुत सफल रहा और अनुभव लगभग एक-समान रहे। शील का कड़ाई से पालन करने में कोई अड़चन नहीं आयी हालांकि इसका अधिकतर श्रेय धम्मगिरि का शुद्ध वातावरण एवं वहां के स्वानुशासन को देना होगा। साधना के दौरान आलस्य, व्याकुलता और उखड़ते हुए विकारों का सामना करना ही था, लेकिन आपके प्रवचनों में 'मार' के आक्रमण के बारे में पहले से ही सचेत कर देने के कारण हानि बहुत कम हुई। विपश्यना के समय बीच-बीच में आनापान का सहारा फायदेमंद रहा। शाम के धर्म-प्रवचन प्रतिदिन साधना के प्रति निष्ठा और श्रद्धा बढ़ाते ही गये। निरंतरता के कारण अनित्यबोध, दुःख-बोध और अनात्म-बोध जागे और पुष्ट हुए और ममत्व-भाव कम हुआ।

"दो-चार मोटी-मोटी बातें जो पहले भी थोड़ी-बहुत समझ में आयी थीं, अब अनुभूति के स्तर पर अधिक स्पष्ट हुईं।

❶ मेरे दुःखों का कारण सिर्फ 'मैं' ही हूं और सौ प्रतिशत मेरे अंदर के विकार ही हैं। उसके लिए कोई भी बाहर की घटना, स्थिति या व्यक्ति जिम्मेदार नहीं।

❷ संवेदना मात्र दुःख ही है, चाहे वह दुःखद हो, सुखद हो या अन्य किसी प्रकार की। और जब-जब इन संवेदनाओं को मेरी ही अंधी संज्ञा के कारण 'अच्छा' या 'बुरा' मान कर मैं राग या द्वेष की प्रतिक्रिया करती हूं तभी दुःखी हो जाती हूं।

❸ मेरा दुःख सिर्फ 'मैं' ही इस साधना द्वारा दूर कर सकती हूं, यह काम कोई और मेरे लिए नहीं कर सकता।

❹ भौतिक शरीर और चित्त के बारे में सच्चाई यही है कि ये प्रतिक्षण बदल रहे हैं और संवेदना के स्वरूप में प्रकट हो रहे हैं। उनके प्रति सजग होकर, उनके अनित्य

स्वरूप को जान कर अगर मैं लगातार समता में रहती हूं तो मेरी चित्त-शुद्धि होकर मुक्ति का मार्ग खुल सकता है।

"वीस दिन तक धम्मगिरि पर रहते हुए यहां के सौहार्दमय वातावरण, भोजन-निवास का उत्तम प्रबंध और अन्य सुविधाओं को जिन उदार दाताओं ने उपलब्ध कराया है, उनके प्रति मन कृतज्ञता से भर आता है। वरिष्ठ सहायक आचार्य का मार्गदर्शन और धर्मसेवकों की अथक सेवा बहुत ही उपकारक रही। धन्य हैं भगवान बुद्ध, धन्य है शील, समाधि और प्रज्ञा से युक्त शुद्ध धर्म और धन्य हैं आप और वे सारे लोग जिनके कारण यह विद्या हमें प्राप्त हुई। उन सब को हमारा त्रिवार नमस्कार।

"सब का मंगल हो!"

– कु. वर्मा देसाई (अहमदनगर)

"इगतपुरी में मैंने पहला शिविर दि. २३.५.८२ से ३.६.८२ तक किया। इससे काफी लाभ हुआ। उसके बाद दस-दिवसीय चार शिविर किये, एक बीस-दिवसीय शिविर किया। अब तक कुल मिला कर आठ शिविर किये। इन तेरह-चौदह वर्षों से विपश्यना के अलावा कोई भी साधना नहीं की। (इसके पहले एक-दो जगह जाकर कुछ और साधनाएं की थीं परंतु कोई लाभ नहीं हुआ।) रोजाना नियमित दो घंटे, और कभी चार, तो कभी छह घंटे भी साधना कर लेता हूं। बहुत से मित्रों को प्रेरणा देकर शिविर में जाने को कहा और उन्हें भी बहुत लाभ हुआ। बचपन से ही मेरे मन में कोई भी धर्म का लफड़ा नहीं था, इसलिए विपश्यना जानना मेरे लिए आसान रहा।

"विपश्यना साधना से मेरी शारीरिक और मानसिक बीमारियां कम हुईं। आठ वर्षों से मेरे पेट में लगातार दर्द होता रहता था। सभी उपायों के बाद भी दर्द कम नहीं हुआ। साधना से पेट की बीमारी तो गयी ही, साथ-साथ अन्य छोटी-मोटी शिकायतें भी दूर हुईं। क्रोध बहुत आता था, अब कम हो गया है। द्वेषभाव कम होकर मैत्रीभाव आ रहा है। बहुत प्रकार के नशे किया करता था। अब वे सभी आदतें छूट गयी हैं। सचमुच यह जीवन बहुत धन्य हो गया है। लोभ, मोह, डर, फिक्र, दुःख, संशय, नैराश्य – ये सब विकार कम हो गये हैं, जैसे नया जन्म ही हुआ है। सभी विकारों को सचेत होकर देखने की कला सीख ली है।

"ऐसी महान विद्या सबको मिले, सबका जीवन धन्य हो! सभी अपने विकारों से, मेरे-तेरे से, झूठे धर्मों के भ्रमों से, बेफजूल कर्मकांडों से दूर हों! सबको साधना मिले, सभी साधना करके अपना मंगल साधें! सबका मंगल हो!"

– चांद शेख (नाशिक रोड)

"बीस दिन बहुत जल्द बीत गये। लगा अपने मन की गहरी शल्यक्रिया कर पायी। जंगली भैंसे जैसे भटकते मन को यहां लाकर लगाना तथा सच्चाई को समता से देखना बहुत बड़ा काम था। कभी ऐसे क्षण आये जब लगा कि वास्तव में समता है तथा सामान्यत: स्वीकार किया कि यह द्वेष है, यह राग है, यह विकार है, यह निषेध है। यों समता के इने-गिने क्षण जीवन को बल प्रदान करते रहे। एक ऐसी शृंखला चलती, जो बंद ही न होती। काम कठिन लगा। इन बीस दिनों में बचपन की कई घटनाएं मन पर दृढ़ता से छायी रहीं। ऐसे समय आनापान करती रही और देखा कि वे कमजोर पड़ती गईं।"

– कार्नेलिया शुल्ज़े (आस्ट्रेलिया)



"हम केवल बाहरी सफाई में संतोष मानकर न रह जायं। सफाई मन की भी हो। आंतरिक स्वच्छता के लिए विपश्यना की बुहारी मन के जालों को दूर करती रहे, ताकि चित्त में प्रज्ञा जागे और मन में समता, मैत्री एवं करुणा की भावनाओं का अभ्यास उसे सजाता रहे। ऐसी पवित्र दीवाली हम रोज मनाते रहें।

"दस-दस दिन के लगभग एक दर्जन (प्रतिवर्ष लगभग एक-या-दो शिविर) तथा बीस-दिवसीय दो दीर्घ शिविरों में ज्ञान और आध्यात्मिक संतुष्टि, तृप्ति एवं शांति मिलने पर मैं कृतकृत्य हो गया हूं। वास्तव में समता से ओतप्रोत मेरा निर्मल मन इतना स्वस्थ व हल्का हो गया है कि इस चौहत्तर वर्ष की आयु में भी मैं वर्तमान में जीता हूं और उड़ती हुई चिड़िया जैसा आनंद और चीते जैसी स्फूर्ति की अनुभूति पा लेता हूं। इसके लिए मैं धर्म एवं पूज्य गोयन्काजी के प्रति कृतज्ञ हूं।"

– नृसिंहदेव अरोड़ा (अजमेर)



"यह मेरा तीस दिन का चौथा शिविर था। आनापान के समय श्वास-प्रश्वास एवं संवेदना पर तथा विपश्यना में संवेदनाओं पर लंबे समय लगातार ध्यान बना रहा। मैंने लगभग आध घंटे की गहरी प्रश्रब्धि और शांति का अनुभव किया। सुखद और दु:खद दोनों संवेदनाओं के प्रति अच्छी समता रही। कुछ तूफान उठे, उनका वीरतापूर्वक सामना किया।

"मैं बड़ी कृतज्ञ हूं तथा अपने धर्मपिता को हमें मन के गहरे ऑपरेशन करने के लिए ऐसा अनुपम अवसर प्रदान करने के लिए धन्यवाद देती हूं।"

– एलिजाबेथ एमी (फ्रांस)



"इस वर्ष एक महीने के दीर्घ शिविर में बैठने का सुअवसर प्राप्त हुआ। उस समय धम्मगिरि पर दीर्घ शिविर के साथ दस-दिवसीय शिविर भी चल रहा

था। हम 'डी' डॉरमेटरी में ठहरे हुए थे। इसी के पिछले हिस्से में दस-दिवसीय शिविर के कुछ साधक भी ठहरे हुए थे। दसवें दिन जव उनका मौन समाप्त हुआ तव इधर-उधर की वातें शुरू हो गयीं। भोजनोपरांत हम आराम कर रहे थे कि पीछे से वातें सुनाई पड़ीं। एक साधक ने दूसरे से पूछा, 'अरे भाई, वताओ। आपको विपश्यना और योगनिद्रा एक-समान नजर नहीं आये? हमें तो इसमें कुछ भी अंतर नजर नहीं आया।' उनके मित्र ने अस्वीकार तो किया परंतु इन दोनों में क्या अंतर है, इसे वे स्पष्ट रूप से समझा न सके।

"कुछ वर्ष योग-शिक्षक के रूप में मैंने सेवा की है और अव गत दो वर्षों से विपश्यना कर रहा हूं, तो इन दोनों में क्या भेद है, उसे ठीक से समझता हूं। नये साधकों की जानकारी के लिए यहां वता दूं।

"प्रथम वात यह कि 'योगनिद्रा' कोई ध्यान-पद्धति नहीं है। यह शिथिलीकरण की प्रक्रिया है। 'विपश्यना' अपने आप में एक ध्यान है। दोनों के ध्येय में काफी अंतर है। योगनिद्रा एक श्रमहर पद्धति है जिसका योगाभ्यास से उत्पन्न हुई थकान को दूर करने के लिए अभ्यास किया जाता है। कुछ लोग इसका अभ्यास अंतर्मन को सुधारने के लिए भी करते हैं। इसके लिए साधक योगनिद्रा-अभ्यास के दौरान स्वयं-सूचना (ऑटो-सजेशन) देता है। आजकल रक्तचाप, मानसिक तनाव, हृदयरोग तथा मनोदैहिक रोगों के इलाज के लिए भी इसका प्रयोग किया जाता है, जवकि विपश्यना ध्यान समस्त विकारों से मुक्ति पाने व नैर्वाणिक उपलब्धि के लिए है।

"सवसे अधिक महत्त्वपूर्ण वात विपश्यना ध्यान के साथ 'प्रज्ञा' की है जो कि योगनिद्रा में नहीं है। प्रज्ञामय वात यह कि पूरा शरीर और चित्त परमाणुओं और लहरों का पुंजमात्र है जो कि प्रतिक्षण वदलता रहता है। इनका प्रतिक्षण उदय-व्यय हो रहा है। साधक यह वात अपने अनुभव से समझता है। साधक यह भी देखता है कि जिसे 'मैं' कह रहा हूं, वैसा कुछ भी इस शरीर में नहीं है।

"दूसरी महत्त्वपूर्ण भिन्नता यह है कि विपश्यना में संवेदनाओं का निरीक्षण तथा उनके प्रति जरा-भी प्रतिक्रिया न करते हुए समता में स्थित रहना है, जवकि योगनिद्रा में साधक विपश्यना की तरह अपने चित्त को पूरे शरीर में घुमाता तो है पर न संवेदनाओं को देख पाता है, न तटस्थ रहता है। संवेदनाओं का अपने अवचेतन चित्त से क्या संवंध है– यह वात योगनिद्रा में नहीं समझायी गयी है।

"विपश्यना एक ध्यान-पद्धति है। अतः स्वाभाविक रूप से उसमें विभिन्न भूमिकाएं हैं। साधक जैसे-जैसे ध्यान की गहराई में जाता है वैसे-वैसे इन

भिन्न-भिन्न भूमिकाओं का साक्षात्कार करता है। योगनिद्रा ध्यान नहीं है, अतः उसमें भूमिकाएं भी नहीं हैं।

"विपश्यना के साथ शील तथा समाधि का अभ्यास अनिवार्य रूप से जुड़ा हुआ है। शील का पालन और समाधि का निष्ठापूर्वक अभ्यास किये विना सही विपश्यना हो ही नहीं सकती। पर योगनिद्रा में शील जैसे नियम नहीं हैं।

"विपश्यना का अभ्यास सामान्यतः बैठ कर किया जाता है जबकि योगनिद्रा का अभ्यास लेटकर किया जाता है।

"प्रश्न उठता है कि इन दोनों में इतनी भिन्नताएं हैं फिर भी साधक को यह भ्रम क्यों होता है कि दोनों एक-जैसी हैं?

"इस भ्रम का प्रमुख कारण यह है कि दोनों में चित्त को धीरे-धीरे सारे शरीर में सिर-से-पैर-तक और पैर-से-सिर-तक घुमाना होता है। इस प्राथमिक समानता से साधक को यह भ्रम होता है कि दोनों एक हैं या एक-जैसी हैं।

"कुछ योगाचार्य योगनिद्रा के आरंभ में श्वासोच्छ्वास का निरीक्षण कराते हैं, इससे भी दोनों में समानता का आभास होता है। योगनिद्रा में विचारों को जानने का प्रयास किया जाता है जबकि विपश्यना में विचारों को गौण मानकर, संवेदनाओं को जानने और उनके अनित्य स्वभाव को अनुभूतियों से समझते हुए उनके प्रति तटस्थ रहकर समता पुष्ट करने को अधिक महत्त्व दिया जाता है। याने विपश्यना एक मुक्तिदायिनी विद्या है।" – दारा जे. भेसणीया (सूरत)



"लगभग सात वर्ष के अभ्यास में चौदह दस-दिवसीय तथा अन्य गंभीर लंबे शिविरों को मिलाकर धम्मगिरि पर यह आठवां, अन्यथा बीसवां, शिविर था। प्रमुख विशिष्टताएं थीं: आनापान के आलंबन पर लगातार लंबे समय तक बने रहने की क्षमता तथा उससे संबंधित प्रश्रब्धि, विपश्यना करते समय भी मन को शांत करने में आनापान का बड़े शक्तिशाली हथियार की भांति उपयोग, अभिवर्द्धित विश्वास, धैर्यपूर्वक सहजता से चलते-फिरते अथवा लेटे-लेटे ध्यान करने की अधिकाधिक विकसित होती क्षमता, आनापान करते समय नासाग्र को देखते हुए भटकते मन से विचलित न होकर समता में रहने का सफल प्रयास आदि। धर्म में तथा विपश्यना में और विश्वास बढ़ा कि यह निश्चित रूप से मलिनताओं को धोने वाला तथा दुःख से बाहर निकालने का मार्ग है। आत्म-विश्वास तथा आत्मनिर्भरता की बढ़ती क्षमता के फलस्वरूप कार्य करते रहना तथा आचार्यश्री के पास छोटी-छोटी समस्याओं, विशेषकर भय आदि को लेकर न जाना। मार के विषय में अधिक जानकारी कि किस

प्रकार यह मेरी दुर्वलता को हथियार वनाकर प्रगति में वाधक है, किंतु इससे युद्ध करने में अपने धर्मायुधों के उपयोग की क्षमता वढ़ रही है। उन्तीसवें दिन तो शरीर के एक-एक अंग का ही निरीक्षण करती रही, उसके वाद शरीर के किसी-किसी भाग में धारा-प्रवाह की अनुभूति होने लगी। मैं जानती हूं कि जव मैं अभ्यास करती हूं तव मुझे अपने तीन वड़े प्रवल मित्रों का वड़ा सहारा रहता है। धैर्य वढ़ता जा रहा है और स्वयं को स्मरण दिलाते रहनेवाला वोध भी कि यह भी चला जायगा।

"सव का मंगल हो!"

– एक साधिका (अमेरिका)



"अनुभूति वड़े पूर्वानुमान से आरंभ हुई। वैसे यह मेरा तीसरा तीस-दिवसीय शिविर था। आगे आने वाले काम के लिए दस दिन की आनापान वड़ी सहायक सिद्ध हुई, एक सुदृढ़ आधारशिला की भांति।

"अपनी संपूर्ण क्षमता से काम करने पर भी भय और आशंकाएं उठीं। ऐसा प्रतीत हुआ कि सायंकालीन प्रवचन मुझे उत्साहित करने में सहायक हुए, उन तूफानों से जूझने में रहस्यमय ढंग से सुसंगत और उत्प्रेरक सिद्ध हुए।

"दिन वीतते गये, समय का अस्तित्व नहीं रहा और वस काम ही काम। प्रत्येक तूफान से जूझते हुए समता में रहने का प्रयास करते और यही समझते कि ये तूफान तो विपश्यना का परिणाम हैं।

"यह भी जाना कि हर रात को गहरी नींद में भांति-भांति के तीव्र स्वप्न अनोखी रीति से अवचेतन में पहुंच रहे थे।

"यकायक मैत्री-दिवस आ गया और मैं आशा करता हूं कि मैंने समय का सवसे अच्छा उपयोग किया। (मार से युद्ध करते हुए) मुझे किसी वास्तविक उपलब्धि का भान होता है, एक हल्कापन-सा लगता है और ऐसी प्रेरणा होती है कि प्रतिदिन के जीवन में दुःखों से वाहर निकलने के लिए इसका उपयोग करना है।

"आपको धन्यवाद। सुखी हों। मैं तो हूं।"

– भाविन ऊना (कैलिफोर्निया, अमेरिका)



"पिछली शीत ऋतु में धम्मगिरि पर जो लंवी अवधि की साधना की वह अव मेरे दैनिक जीवन में निरंतर फल देने लगी है। मेरा अहंभाव हिल गया है। समाज के प्रति मेरे दायित्व की समझ वदली है और वदल रही है। सच्चाई के संवंध में जो मेरी समझ है उसका तालमेल अपने दैनिक काम-धंधे के साथ

बैठाने में बड़ी कठिनाई होती थी। अब धीरे-धीरे रास्ता निकल रहा है जबकि मैं इस दुनिया के साथ अधिक सरलता के साथ घुल-मिल सकता हूं जहां कि परंपरागत मान्यताओं को ही प्रमुखता दी जाती है।

"अब अधिक मैत्रीभावना के आधार पर वस्तुस्थिति को यथाभूत, यथास्वभाव देख-समझ पाता हूं। अब देखता हूं कि दु:ख दु:ख है और किस प्रकार इसका निर्माण मेरे द्वारा ही होता है। गृहस्थों में सामान्यत: और व्यापारियों में विशेषत: बिगड़ी वर्तमान आर्थिक स्थिति को लेकर बहुत चिंता व्याप्त है। असुरक्षा की भावना व्याप्त है। सच्ची सुरक्षा तो सत्य-पथ पर चलने के प्रयास में ही निहित है, यह कितना सच है! हममें से जो भी पथ पर चल पड़े और आगे बढ़ रहे हैं उनके लिए शुद्ध धर्म कितना लाभदायक है!

"इस समय यहां अपने व्यावसायिक कार्यालय के कक्ष में बैठा हुआ आंख बंद करता हूं और वर्तमान क्षण में जीते हुए अनित्यबोध करता हूं। इस सुरक्षा में सभी प्राणियों को भागीदार बनाना चाहता हूं।"

– रोजर गोसलीन (ईस्ट अंगस, कॅनडा)
[वकील]



"सामान्यत: यह मेरे लिए बड़ा अच्छा शिविर रहा। समता प्रबल एवं सामंजस्ययुक्त थी तथा मैं कभी-कभी ही विचारों तथा भावना भरी पायी गयी। भौतिक रूप से बिल्कुल स्वस्थ थी, यद्यपि अक्सर शाम को बहुत थकी होती थी। अतिरिक्त दस दिन पारितोपिक जैसे थे। निरंतरता गहराई से काम करने में समर्थ बनाती है, जो थोड़े समय में नहीं होता। मुझको ऐसा प्रतीत हुआ कि यह अभ्यास दैनिक सजगता में और गहराई से उतरा। पूरे चालीस दिन तक अभ्यास करने की सुविधा के अवसर के लिये धन्यवाद! पृथक-पृथक समयों तक मैंने काफी स्थिर उपचार समाधि की अनुभूति की - कुछ मिनटों से लेकर लगभग एक घंटे तक, लेकिन अर्पणा तो यदा-कदा ही रही। सामान्यत: विचार थे, पर कभी नहीं भी रहे। मैं तो लगभग प्रारंभ से ही विपश्यना भी करती रही, यद्यपि ध्यान का स्थान छोटा रहा। आनापान के समय भी कई बार भंग की अनुभूति हुई तथा मैं विपश्यना में अच्छी समाधि लेकर उतरी।

"*विपश्यना के तीस दिन:* इस वर्ष विपश्यना अत्यंत भिन्न तथा बड़ी आश्चर्यप्रद थी। विपश्यना में बड़ी गहराईयों में गयी तथा भंग की अनुभूति हुई। बाकी समय कूड़े कचरेवाले संस्कार उभरे तथा गये। यद्यपि मैंने गहराई से ध्यान किया, अधिकतर दिन प्रतिदिन स्थिर शक्ति बनी रही, भावात्मक उत्ताल तरंगों में जलपोत की भांति नहीं। मैंने पाया कि बिना तनाव के मैं निरंतर बड़ी

गंभीरतापूर्वक काम कर सकी। समता प्रबल तथा अधिकतर स्थिर रही। प्रवचन इतने ही सहायक रहे। अंतिम दस दिन पहले से अधिक तीव्र रहे। तृष्णा प्रबल होकर आयी। मैंने वास्तव में आधारभूत शुद्ध राग की अनुभूति की, तथा राग के दुःख की और संबंधित सुखद संवेदनाओं की भी। समता स्थिर बनी रही। प्रवचन तो रत्न थे। मुझे लगा कि मैंने उन्हें सोख लिया।

"क्या सहायक हुआ: व्यवस्थापन सक्षम, कोमल हृदय तथा परिपक्व था। मैंने स्वयं को भलीभांति पोषित पाया। सायंकालीन सामूहिक साधना की बैठकों को ऐच्छिक करना प्रवचन नवीनीकरण के सामंजस्यपूर्ण स्रोत, नये धर्मकक्ष के पास निश्चित चंक्रमण, सदैव सादा दलिया तथा उबली भाजी की उपलब्धि, शोधित जल-संस्थान, तथा महिलाओं का नया भोजन-क्षेत्र वास्तव में अच्छा सुधार है।

"*सार संक्षेप:* अपने को इतना भाग्यशालिनी मानने तथा कृतज्ञता प्रकट करने के लिए मेरे पास शब्द नहीं। इतना ही कहना काफी होगा कि मैं धर्म का एवं धर्म-पिता के बड़े ऋण का भुगतान अपने से जितना अधिक परिश्रम हो सके, प्रतिक्षण करके, शिविर तथा दैनिक साधना, दोनों से वास्तव में गहनतम अर्थ में स्वच्छ, अ-हानिकारक एवं विशुद्ध प्राणी बन कर करूं। मैं गुरुदक्षिणा तो रोज चुकाती हूं। सारे प्राणी सुखी हों!"

– सुजान शैफर (अमेरिका)

"निश्चित रूप से यह अब तक मेरे बैठे शिविरों में सबसे तीव्र था। शिविर के पहले ग्यारह दिन तो काफी लाभकारी रहे। ध्यान और आवास के लिए मिला एकमात्र शून्यागार अभ्यास की निरंतरता बनाये रखने के लिए सबल और अभिनंदनीय उद्दीपक था। (मेरी प्रारंभिक आशंका पर विजय कर लेने के बाद) बीते दिनों के अवकाश कालों में मेरी सुस्ती या मटरगश्ती करने की प्रवृत्ति रही थी। चैत्य में ऐसा लगा अपने आप स्वतः ही अधिकतर समय मेरा मन स्व-विमान-चालक की भांति सजगता बनाये था। मेरे बीसवें दिन की स्वीकारोक्ति एक बड़ी विरेचक एवं प्रबल अनुभूति थी। इसके पश्चात मेरी एकाग्रता तुरंत ३ से १० मिनट तक और कई ध्यान बैठकों में अबाधित समय तक चलती रही। इस वर्ष भी 'केंद्र' पर ध्यान मेरे लिये प्रभावकारी रहा, गोयन्काजी! मैं अपने प्राणों की गहराई से आपके मार्गदर्शन एवं इस काम के करने के अवसर के लिए धन्यवाद करता हूं। आप सुखी व शांत रहें।"

– टिम टॉड (कॅनेडा)

"क्योंकि मैंने लगभग पांच महीने सेवा करते धम्मगिरि में विताये हैं, तीस दिन के शिविर के अनुभवों को सवसे अलग छांटने में कठिन पाती हूं। मेरे लिए वीस दिन का शिविर वड़ा गतिशील तथा प्रेरणास्पद रहा तथा तीस दिन वाला एक भारी संतोपजनक भोज के पश्चात स्वीट-डिश की भांति मधुरिम।

"कुल मिलाकर मेरे यहां के प्रवास ने मेरे ज्ञान तथा धर्म के प्रति वचनवद्धता को सवल संवल प्रदान किया है। इस मार्ग पर चलने की अपनी क्षमता के विपय में दृढ़तर एवं अधिक निश्चित हो गयी हूं तथा और भी आश्वस्त कि चलने के लिए यही मार्ग है। मेरा आभार यहां के सभी व्यक्तियों के प्रति, साधकों के प्रति जिन्होंने मार्ग को सँवारा है।

- मरी विलेसन (आस्ट्रेलिया)



"यह मेरा दूसरा तीस-दिवसीय शिविर था और मैंने पाया कि विगत वर्प के तीस-दिवसीय से अधिक समझदारी से और गहराई तक काम करने में समर्थ रही हूं। आनापान के दिन तो काफी दुप्कर रहे। सांस और ऊपरवाले होंठ की संवेदनाओं पर एकाग्र होना कठिन रहा। पर कुछ काल ऐसे रहे जव मैं गहन समाधि कर सकी तथा आनापान से मिलने वाली चित्त की शांति का अनुभव कर सकी। इन दस दिनों ने मुझे इस आनापान विधि को समझने तथा इसकी प्रवल शक्ति का मूल्यांकन करने में सचमुच सहायता की। साधारण शिविरों के साढ़े तीन दिन तो वड़ी जल्दी वीत जाते हैं। अच्छी समाधि का विपश्यना के लिए महत्त्व अव अधिक स्पप्ट हुआ। कभी-कभी तो मैं स्वयं को संसार की चोटी पर पाती थी, पर सामान्यतः वही आलस्य और भारीपन। मन की तरंग और भावनाओं में इतने परिवर्तनों से इनकी अनित्यता कितनी स्पप्ट हो गयी। अनुभव के आधार पर सभी समय चीजें निरंतर वदल रही हैं। अनित्यता व्यक्ति की ओर निरंतरता से देख रही है।

"विपश्यना का समय मौलिक रूप से शरीर के एक-एक अंग पर घूमने में तथा अधिकतर विभिन्न अंगों में सूक्ष्म संवेदनाओं की अनुभूति करने में ही लगा। वीसवां दिन ही केवल एक दिन था जिस पूरे दिन तथा संध्या को सारे शरीर में धाराप्रवाह की अनुभूति होती रही। उसी रात्रि को हमसे केंद्र पर कार्य करने को कहा गया जो मैंने किया। परंतु उसी समय ही। उसके दूसरे दिनों से तो भीतर का संग्रह वाहर आता रहा – एक के वाद दूसरा। उनसे जूझने के लिए मेरे भीतर पर्याप्त धर्मविश्वास वना रहा।

"कभी लगता कि कितना लंबा शिविर हो गया। संध्या तक तो बड़ी थकावट लगती तथा जाग्रत रहना कठिन हो जाता था। लेकिन सब मिलाकर यह विपश्यना और धर्म के अभ्यास करने का अनोखा अवसर था। मुझे धर्म तथा शीलपालन में बड़ी सबलता महसूस होती है। मैं धर्म तथा गोयन्काजी के प्रति कृतज्ञ हूं।"

- डॉड डोरोथी (इग्लैंड)



"यह मेरा दूसरा तीस-दिवसीय शिविर था तथा अन्य दस दिन के शिविरों की भांति प्रत्येक अधिकाधिक उत्साही एवं गंभीर। मेरे आनापान की अनुभूतियां कभी-कभी काफी गहरी तथा प्रश्रब्धियुक्त रहीं। बड़े तूफान भी आये। विपश्यना काल में मेरी सजगता निर्बल-सी रही, आनापान के स्तर की एकाग्रता नहीं थी। कई-कई तूफान आये, पर समता बढ़ी। मेरा शरीर विश्रांतिपूर्ण रहा, क्योंकि लंबे-लंबे समय तक सहज ही (एक-डेढ़ घंटे) बिना हिले-डुले पालथी मारे बैठा रहता। पीठ के ऊपरी भाग में कुछ पीड़ा थी, यह इसी बात की स्वीकारोक्ति है कि अधिक गंभीरतापूर्वक काम करना है।

"मैं इस बात के प्रति खूब सचेत था कि मैं अपने मन के स्वभाव की बनावट को बदल रहा हूं तथा मेरे अभ्यास के विषय में बौद्धिक ज्ञान काफी गहराई तक पहुँच गया है। अनित्यता एवं दुःख का मेरा बोध बढ़ा है। अभी अनित्यता का बोध अनुभवजनित इतना न होकर बौद्धिक ज्ञान के रूप में ही अधिक था।

"कृतज्ञता एवं भक्ति के नये अर्थ खुल रहे हैं। वर्षों से मैं अब साधना से प्रतिबद्धित हूं लेकिन मेरी प्रतिबद्धता गहरी होती जा रही है तथा मुझे अपने अत्यंत सौभाग्य तथा उत्तरदायित्व का भान है जो शुद्ध धर्म-मार्ग पर चलने के साथ जुड़ा है।"

- एल्डेन कैथगीन (अमेरिका)



"मेरा दस दिन का आनापान काफी शांत और गहन रहा, जैसा कि दस दिन के शिविर में भी सामान्यतः होता था, निश्चय ही लंबे समय तक। आनापान से विपश्यना की ओर पलटना सुखी तथा अतिशय बोधक रहा। विपश्यना के दिनों में बड़े-बड़े तूफान उठते रहे। मैंने प्रारंभ से ही निश्चय कर लिया था कि सामूहिक ध्यान की बैठकों में डेढ़ घंटे से अधिक देर तक बैठूंगी। ये बड़े महत्त्वपूर्ण समय थे जब तूफानों का सामना करके अपनी समता को बढ़ा सकी जबकि मन बदल रहा था, संवेदनाएं बदल रही थीं। 'अनिच्च-अनिच्च', संवेदनाओं के साथ उपेक्षा। 'मैं' नहीं, 'मेरा' नहीं। ये तो केवल स्पंदन हैं और

कुछ नहीं, ये तो केवल संवेदनाएं हैं और कुछ नहीं। मैं नहीं जानती कि मैं जो कहना चाहती हूं वह ठीक से व्यक्त कर भी पाती हूं या नहीं। यह शिविर मुझे राग-द्वेष तथा समता के गहनतर स्तर तक ले आया। मैं अपने को गहराई तक जान सकी। मेरा विधि में पूर्ण विश्वास है तथा धर्म में भी तथा मुझे इस विधि के मिलने की वड़ी प्रसन्नता है। मुझे पूरा होश है कोई इतना प्रसन्न हो सकता है तथा मैं अपने धर्मपिता के प्रति मैत्रीभाव से ओतप्रोत हूं। मेरे लिए प्रवचनों का सुनना वड़े महत्त्व का रहा, सभी कितना स्पष्ट! मैं आपसे कितना सुरक्षित महसूस करती थी। सारे प्राणी सुखी हों। सुखी हों। सुखी हों!

"मैत्री सहित, कृतज्ञ।" – एक साधिका

"विगत अगस्त में आपके साथ डल्हौजी के अत्यंत लाभकारी वीस-दिवसीय शिविर को एक वर्ष हो गया। मेरी साधना निरंतर चालू है। जीवन जैसे वदलता है, वढ़ता है। छह मास वीत गये संयुक्त राज्य अमेरिका लौटे हुए। कैलीफोर्निया के विपश्यना संघ के साधकों एवं मित्रों के साथ धर्मलाभ किया। तभी से अपने माता-पिता के साथ रह रहा हूं। उन्होंने मेरे ध्यान करने के लाभदायक प्रभावों को परखा और मेरी माता ने प्रभावित होकर दस दिन का एक शिविर भी किया। इससे उसको वड़ा लाभ हुआ और वह प्रतिदिन ध्यान में नियमित वैठ रही है। मेरे पिताजी भी कभी किसी शिविर में वैठने की वात सोच रहे हैं।"

– माइकल विल्डर (हॉलीवुड, अमेरिका)

"तीस दिन का शिविर जीवन की महानतम अनुभूतियों में से एक था। विना इस शिविर के मैं ठीक से समझ ही न पाता कि विपश्यना क्या है और क्या इसका प्रभाव है। पहले कुछ दिन तो वहुत वुरे थे। मैंने अपने भीतर अनेक राग-द्वेष से भरे मैल देखे। वे सभी निकले तो नहीं, अभी हैं। पर मुख्य फर्क यही पड़ा है कि मैं अव उन्हें जान गया हूं। आनापान ने काफी एकाग्रता वढ़ायी। विना दस दिन की आनापान के मैं यह जान ही नहीं सकता था कि मेरा मन कितना भटकता है और सोच भी नहीं सकता था कि इस पर प्रभुत्व स्थापित किया जा सकता है तथा किसी सीमा तक वश में किया जा सकता है। आनापान के वाद कुछ दिन तो वहुत अच्छे रहे, लेकिन अंतिम कुछ दिनों में मन ने फिर से भटकना शुरू किया। मैं जानता हूं कि मुझे वास्तव में अंतर्मुखी होने के लिए कई तीस दिन के शिविर करने होंगे। मैं विद्यापीठ एवं गुरुजी का विशेष रूप से आभारी हूं।"

– इंदुकुमार मणिलाल शाह (मुंबई)

धम्मगिरि

शुद्ध धर्म की पावन भूमि – धम्मगिरि

"इगतपुरी की 'विपश्यना विश्वविद्यापीठ' का संपूर्ण वातावरण तथा परिसर मौन, धार्मिकता, चिन्मयता तथा सौंदर्य से आकर्पित करता है। चैत्य की घंटियां तक हवा में छेड़ी जाकर आध्यात्मिक सुमधुर स्वर मुखरित करती हैं।

"पर्वत-शिखरों के पार सूर्योदय एवं सूर्यास्त, दुर्लभ वनस्पति तथा जीवजंतु, चांद तारे - संपूर्ण प्रकृति अपनी गहन नीरवता से ध्यान की गंभीरता का संवर्धन करती है।

"धम्मगिरि में सारे काम वहुत निर्वाध और शांत गति से, शिविर के सुसंचालित कार्यक्रमानुसार चलते। भोजन तथा आवास आदर्श थे।

"ध्यान-सत्र वैसे प्रारंभ में कठिन लगने वाला है, पर साधना का उद्देश्य समय पाकर 'जीवन के प्रति वैराग्यभाव विकसित करना' होने से अत्यंत आसान हो गया।

"आचार्यजी के टेप तथा विडियो प्रवचन प्रेरणादायक, ज्ञानवर्धक एवं शिक्षाप्रद थे। इस अद्भुत विद्यापीठ के महान कार्य द्वारा सभी प्रवुद्ध वनें।..."

– एच. वी. वरपुते (नागपुर)
[अवकाश-प्राप्त प्रिंसीपल]



"धम्मगिरि की शांत धरा पर विपश्यना साधना करके धन्य हुआ। वहां की प्रत्येक वस्तु– जैसे भोजनालय से लेकर पानी के मटके तक– वड़े सुव्यवस्थित और सुनियोजित हैं।

"मैं भाग्यशाली हूं कि मुझे मेरे धर्मपिता से धर्ममय जीवन और वास्तविक दर्शनशास्त्र की जानकारी मिली जो कि क्रियाकांड रहित पूर्णतया वैज्ञानिक है और देवी-देवताओं की मरीचिका से दूर है। पर सवसे प्रभावशाली आपके तर्कपूर्ण और वैज्ञानिक ढंग के प्रवचन रहे जो मानस पर अपना प्रभाव छोड़ गये हैं।

"ध्यान-पद्धति नयी और सरल है, तव भी मन तथा शरीर पर विशेष प्रभाव छोड़ती है। आपने ठीक ही कहा कि उपलब्धि वहुत वड़ी है, फिर भी रास्ता इतना लंवा है कि उसके मुकावले नगण्य लगती है। आपका आशीर्वाद ही हमें अग्रसर करेगा। सवका मंगल हो।"

– एल. एस. इसरानी (मुंबई)



"श्री गोयन्काजी के ध्यान-शिविरों की एक कार्यकर्त्री श्रीमती वीणा गांधी का टेलीफोन आया कि श्री गोयन्काजी के घर एक पुस्तक के अनुवाद के वारे में थोड़ी वात करने के लिए हमें चलना है। श्रीमती वीणावहन साढ़े तीन दशक पूर्व मेरी विद्यार्थिनी थी। इतने वर्षों वाद मुझसे संपर्क किया, वह भी विपश्यना के कारण, तो उनके साथ श्री गोयन्काजी के घर गया। थोड़ी वातचीत के पश्चात वीणाजी ने कहा कि मेरा एक लेख श्री गोयन्काजी के पास है, उसे पढ़ना है। उस लेख में थोड़ी-सी अता और कमी है। उसे सुधारने के लिए मुझे टेलीफोन पर भी कहा गया था। मैंने मन में सोचा कि लेख सुधारने के पहले मुझे मेरे चित्त की अनुभूति द्वारा स्पष्टता में अधिक रुचि रखनी चाहिए। इसके लिए मुझे फिर एक वार शिविर में जाना चाहिए। श्री नटवरभाई को मेरा विचार वताया और जाने के लिए कृतसंकल्प हुआ।

"इसी वीच मुझे दिसंवर २० से शुरू होने वाले 'विपश्यना सेमिनार शिविर' के लिए एक अभिलेख तैयार करने का निमंत्रण मिला। शिविर २१ से ३० दिसंवर '८६ तक चलना था और सेमिनार की पूर्णाहुति १ जनवरी, '८७ को होनेवाली थी। सेमिनार के निमंत्रण-पत्र के जवाव में मैंने लिखा कि पालि भापा के साहित्य की मुझे जानकारी नहीं है परंतु 'पातंजल योग और विपश्यना' पंर तात्त्विक तुलना पर लिखने की मेरी तैयारी है। इसके लिए स्वीकृति मिली।

"शिविर में जाने के लिए मैंने निश्चय किया ही था और अव अभिलेख तैयार करने से मेरी दृष्टि में तात्त्विक ध्यान की परिस्थिति अधिक स्पष्ट हुई। वह एक वड़ा लाभ हुआ और इससे शिविर में जाने की मेरी इच्छा तीव्रतर होने का अमूल्य लाभ प्राप्त हुआ। इस अध्ययन से मेरे पूर्व-लेख में रही कमियों का भी ध्यान आ गया।

"पूर्ण मानसिक तैयारी के साथ, अनुभूति और निर्मल हो, इस ख्याल से मैं २० दिसंवर को इगतपुरी पहुँच गया। इगतपुरी में सन १९७६ में 'विपश्यना विश्वविद्यापीट' की स्थापना हुई थी। अव १९८६ में इसके दशाव्दी उत्सव निमित्त सेमिनार के साथ शिविर आयोजन हो रहा था, इसलिए इसमें उपस्थित रहने का मैंने दृढ़ निश्चय किया था।

"जव वहां पहुँचा तव ढाई वर्प पूर्व की अकादमी में कितनी प्रगति हुई है उसके प्रथम दर्शन से ही आनंदित हो उठा। नये पुराने साधक, वर्मा से पधारे निष्णात विद्वान एवं अन्य देशों के लगभग साढ़े तीन सौ से अधिक लोग वहां उपस्थित थे। व्यवस्था इतनी चित्ताकर्पक थी कि इतने सारे लोगों के ठहरने, भोजन तथा पंडाल में वैठने की व्यवस्था से खूव प्रभावित हुआ। नैसर्गिक

सौंदर्य, विशाल व व्यवस्थित निवासस्थान तथा व्यवस्थापकों की कसौटी हो ऐसा समग्र आयोजन देखकर मन प्रसन्नता से भर उठा। पुराने भवनों के स्थान पर नये निवास उनसे थोड़ी दूरी पर तैयार पाये गये। नये निवासों का बाह्य आकार बुद्ध स्थापत्य शिल्प का दिग्दर्शन कराता था। इन्हें देखने पर मुझे अजंता, कन्हेरी तथा कार्ला की गुफाओं के प्रवास का स्मरण हुआ। अर्वाचीन युग में जैसे नये बुद्ध स्थानक तैयार हो रहे हों।

"एक विशेष बात यह थी कि सूचनापट्ट पर नक्शे के साथ दिशानिर्देश इतना स्पष्ट था कि किसे कहां जाना है। पंजीकरण होते ही निवासस्थान मिल जाता। इसलिए किसी को यह पूछने की जरूरत न थी कि कौन कहां जाय?

"इस शिविर में मेरी विशेष कसौटी हुई, ऐसा आभास हुआ। इस ध्यानशिविर में मेरे पुत्र रमेश की आने की तीव्र इच्छा थी। इसके लिए मैंने प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष सूचना नहीं की थी। फिर भी एक ही शिविर में पिता एक पुराने साधक और पुत्र एक नये साधक के रूप में साथ बैठे। यह अपने आप में एक आश्चर्य था कि दस दिन तक साथ रहते हुए भी नौ दिनों तक संपूर्ण मौन रहे। १९८४ के मेरे पहले शिविर में आर्यमौन के समय परिचित व अपरिचित साधकों के बीच जैसे प्रकृति में पशु, पक्षी, जंतु रहते हैं वैसे ही अनासक्त भाव से मानव रूप में रहा था। परंतु इस समय जब पुत्र साथ हो तब भी उसके साथ बोलना न हो, यह अनोखी बात थी। अलग निवास में रहते हुए भी अपने मन की आसक्ति को रोक पाऊंगा इसकी आशंका थी ही। फिर भी नौ दिनों तक हम एक दूसरे से मुक्त ही रहे। पर विचार मन में न आने पाये, ऐसी अनासक्ति रखना एक कसौटी थी जिसमें सफल नहीं हो सका। बाह्य कसौटी में जरूर सफल रहा।

"इस ध्यान-शिविर में जब हम साधनाकक्ष (धम्म-सभागृह) में बैठे तो पहले शिविर की तुलना में विशिष्ट प्रकार के लोग नजर आये। बर्मा से आये साधक थे तो यूरोप (विशेषकर जर्मनी, फ्रांस), अमेरिका आदि अन्य देशों के साधक-साधिकाएं स्पष्ट दिखायी देते थे। भारतीय साधकों में सिक्ख, पारसी, जैन और विशेषकर हिंदू थे। लेकिन धम्मगिरि पर राष्ट्रीय-अन्तर्राष्ट्रीय जैसे भेद नहीं दिखते थे, इस बात से मुझे विशेष आनंद मिला। सर्वत्र एकता की स्पष्ट झलक नजर आती थी।

"मेरे उद्देश्य की दृष्टि से कहूं तो मेरा इस शिविर में आना बड़ा सार्थक सिद्ध हुआ। प्रथम शिविर में ध्यान की गहनता के प्रति जो अस्पष्टता रह गयी थी उसे स्पष्ट रूप से समझ सका। विशेष करके मेरे लेख में ध्यान-पद्धति के

वारे में जो नहीं लिखा था, वह लिखना आवश्यक था। उसे मैं अव वखूवी समझ गया। इतना ही नहीं, मेरी ध्यान की अनुभूति विशेष आनंददायक रही। दृष्टि प्रच्छन्न हुई। लेख में कहां सुधार करना है वह अनुभूति के द्वारा समझ में आ गया। ध्यान की तकनीक के विपय की पूर्ति के रूप में लिखना अनिवार्य है इसकी मुझे स्पष्ट प्रतीति हुई। अव लेखन का एक नया स्वरूप प्राप्त हो गया है इससे मुझे अपूर्व आनंद हुआ।

"भवतु सव्व मङ्गलं।" – अमृतलाल याज्ञिक (जयपुर)



साधना के लिए आश्रम का महत्त्व

साधक एवं आश्रम

"आश्रम किसके लिए?

"आश्रम एक ऐसी जगह है जहां रहकर साधक पकता है। कच्चा आम तव पकता है जव उसे एक वंद जगह में घास के अंदर रखा जाता है। वंद जगह तथा घास की गरमी से आम पकता है।

"वैसे साधक अन्तर्तप से पकता है। ऐसा तप करने की जगह है आश्रम। आश्रम का अर्थ सुविधापूर्ण आवास तथा भोजन-पानी का प्रवंध ही नहीं है, वर्ना साधक को वहां तपने के लिए उचित मार्गदर्शन प्राप्त होना भी जरूरी है। साथ-साथ अन्य साधकों-सेवकों की प्रेम-ऊष्मा पाना एक आदर्श आश्रम की उचित व्याख्या है।

"इसके अलावा आदर्श आश्रम का आंतरिक वातावरण तप की तरंगों से भरपूर होता है। वहां शील-समाधि-प्रज्ञा का निरंतर अभ्यास होते रहने से उस धरती का कण-कण मंगलमयी तरंगों से व्याप्त होता है।

"आश्रम में साधक को अनेक पुण्य-पारमियों की पुष्टि का मौका मिलता है। आश्रम में साधना से स्व-कल्याण तथा दान एवं सेवा से पर-कल्याण का पुण्य प्राप्त होता है।

"धम्मगिरि ऐसी ही एक श्रेष्ठ तपोभूमि है। पिछले वारह वर्षो से अनेक लोग यहां नित्य निरंतर तपते रहे हैं। यहां के शांति-पठार पर तथा साधनाकक्ष में निरंतर मौन का साम्राज्य रहता है। यहां का सारा वातावरण मंगलमयी तरंगों से भरा हुआ है।

"एक वात स्पष्ट होनी चाहिए कि आश्रम साधक के लिए है, साधक आश्रम के लिए नहीं है। कोई यहां तक तर्क कर सकता है कि आश्रम तो साधक

के लिए है ही, पर साधक भी आश्रम के लिए ही है। पर इस तर्क में ज्यादा तथ्य नहीं है। जव आश्रम साधक के लिए होता है तव वह तपोभूमि होती है। पर जव साधक आश्रम के लिए होता है तव यहां तप नहीं होता है, सिर्फ सेवा होती है। और आगे चलकर वहां साधक के शोषण की संभावना वन जाती है। जव आश्रम प्रमुख और साधक गौण हो जाता है तव वह तपोभूमि मिटकर मरुभूमि हो जाता है।

"धम्मगिरि पर मैंने पिछले दो वर्षों में ग्यारह शिविर किये हैं। एक आदर्श आश्रम के लिए सभी आवश्यक वातें वहां देखी हैं। सभी सुविधाओं के साथ उचित मार्गदर्शन, साधकों-सेवकों का निर्मल व्यवहार आकर्षित करता है। यहां सही मायने में साधकों का कल्याण होता है।" – जे. भेसाणीया (सूरत)



"५ दिसंवर, १९७३ को एक शादी में शामिल होने के लिए पुणे के समीप वार्शी जा रहा था। ट्रेन में वैठे 'नवभारत टाईम्स' में छपे एक लेख पर नजर टिक गयी। इसमें विपश्यना एवं पू. गुरुजी के वारे में विशेष जानकारी छपी थी। इससे पहले भी इगतपुरी के एक-दो साथी विपश्यी साधकों से इसके वारे में कुछ सुना था।

"मुझे एक पुराना रोग था। नाक की हड्डी वढ़ने से सांस लेने में कठिनाई एवं सिर-दर्द की शिकायत रहती थी। दो वर्ष पूर्व ऑपरेशन भी कराया था परंतु पिछले आठ-दस महीने से तकलीफें पुनः वढ़ गयी थीं। इगतपुरी के मेरे एक साधक मित्र ने वार-वार शिविर में जाने का आग्रह किया था परंतु मैं व्यापारी और अकेला आदमी, काम-धंधा वंद करके दस दिन के लिए शिविर में जाऊं, यह वात असंभव जैसी लगती थी। परंतु होना कुछ और ही था। वढ़ते रोग को देखकर डॉक्टरों ने हड्डी का गहरा आपरेशन करने की सलाह दी जिसके लिए पंद्रह दिन अस्पताल में भर्ती होना पड़ेगा। मैं सोचने लगा, साधना के लिए दस दिन निकालना असंभव लग रहा था और अव पंद्रह दिन दुकान वंद करनी पड़ेगी, जवकि इसमें केवल नाक की हड्डी ही नहीं, जेव भी कटेगी। फिर क्यों न दस दिन शिविर में ही चला जाऊं?

"अखवार में छपी सूचना अगले दिन, याने ६ दिसंवर को ही, देवलाली में आरंभ होनेवाले शिविर के आमंत्रण दे रही थी, जवकि मैं सालेजी के लड़के की शादी में शामिल होने वार्शी जा रहा था। कैसे करूं? वहुत उधेड़वुन के वाद पुण्य की विजय हुई और मन-ही-मन शिविर में जाने का फैसला करके साले के यहां विवाहस्थल पर न जाकर सीधे शिविर-स्थल पर जाने का कार्यक्रम वनाया,

वह भी ससुरालवालों की अनुमति लिए विना ही, क्योंकि जानता था कि ऐसी अनुमति आसानी से नहीं मिल सकती। रातों-रात यात्रा करके सीधे देवलाली पहुँचा तो पता लगा कि शिविर शाम को आरंभ होगा। अत: विस्तर आदि लेने के लिए अपने घर इगतपुरी चला आया। घर पर वयोवृद्ध पू. पिताजी ने शिविर के लिए अनुमति दे दी।

"दोपहर की गाड़ी देवलाली जाने के लिए इगतपुरी स्टेशन जा रहा था कि अचानक एक कार देवलाली का रास्ता पूछती मिली। वातचीत के दौरान पता चला कि मुंवई के उद्योगपति श्री रंगीलभाई मेहता अपने पुत्र एवं मैनेजर सहित विपश्यना शिविर में ही जा रहे थे। मुझे भी साथ ले लिया। मैं सोचने लगा देखो, धर्म यहीं से सहायता करने लगा है।

"शाम को निश्चित समय पर शिविर आरंभ हुआ। आनापान देते हुए पू. गुरुजी गोयन्काजी ने सांस के आवागमन पर ध्यान केंद्रित करने को कहा। परंतु नाक के ऑपरेशन एवं नेजल-ड्राप्स की सैकड़ों वोतलें उपयोग कर लेने के कारण सांस महसूस नहीं होती थी। दूसरे दिन दोपहर को पू. गुरुजी से उपाय पूछा तो उन्होंने इसी प्रकार कोशिश करते रहने की सलाह दी। इस प्रकार तीन दिन यूं ही गुजरे पर सांस की जानकारी नहीं हो पायी। चौथे दिन विपश्यना के समय कहीं-कहीं कुछ संवेदनाएं जरूर महसूस हुईं परंतु उसके वाद पुन: सव कुछ वंद। न सांस महसूस हो, न संवेदना। छठे दिन पू. गुरुजी से मिलकर फिर से विपश्यना देने का आग्रह करने लगा। उन्होंने समझाया, 'भाई, जैसे सांस सदा आती-जाती रहती है, वैसे ही संवेदना भी होती रहती है। सिर्फ उसे देखने, जानने का प्रयास जारी रखो। मन का संतुलन वनाये रखो। सफलता मिलेगी ही।' मन ही मन सोचने लगा यहां तो अपनी वात कोई मानता ही नहीं। जो चीज मुझे महसूस ही नहीं होती, उसे कैसे देखूं? एक वार फिर से विपश्यना दे देते तो गुरुजी को क्या फर्क पड़ता? इससे तो अच्छा अस्पताल में छह दिन कट गये होते। अभी भी चलो, शेप चार दिन तो वच जायेंगे। लेकिन शिविर के वीच में जाना भी उचित नहीं था। अत: उनके सुझाव को स्वीकार कर प्रयत्न करता रहा। परिणाम मिला। आठवें दिन जरा सांस संवेदना भी महसूस होने लगी। मन में उत्साह वढ़ा।

"संयोगवश उसी दिन शाम को पता चला कि पू. गुरुजी ने आश्रम के लिए लोनावला में कोई जगह देखी थी जो किसी कारणवश तय नहीं हुई। वस, इतना सुनते ही मन में क्या-क्या विचार आयें, कैसे वताऊं? इतनी अच्छी धर्मगंगा क्यों न इगतपुरी में वहे? कहीं और न चली जाय। इसी उधेड़वुन में

नौवां दिन वीता। नहीं रहा गया तो माननीय ट्रस्टीजी से आश्रम के वारे में वात करनी चाही। शिविर व्यवस्था के काम में अत्यधिक व्यस्त होने पर उन्होंने वाद में वात करने का आश्वासन दिया। दसवें दिन लगभग दस वजे शिविर समाप्त होने पर सव लोग साधनाकक्ष (तंवू) के वाहर जा रहे थे, पर मेरा मन मुझे वहां से जाने नहीं दे रहा था। मैं सीधे पू. गुरुजी के पास पहुँचा। आश्रम के वारे में जानकारी लेना चाहता था परंतु वातचीत में वहुत निपुण न होने के कारण सोचा पहले इन्हें घर पर पदार्पण का निमंत्रण देकर वहां वात करेंगे। उनका कार्यक्रम शीघ्र मुंवई लौटने का था। मैंने रास्ते में पांच मिनट रुकने का आग्रह किया। पू. गुरुजी ने कहा, 'ऐसे पांच-पांच मिनट सवके घर रुकूं तो कहां पहुँच पाऊंगा?' नम्रभाव को पहचानते हुए किसी प्रकार उन्होंने 'हां' भरी परंतु कहा, 'देखना, कहीं पांच मिनट की जगह पांच घंटे न लग जायं।' सतर्क रहने का मैंने आश्वासन दिया।

"मन में अतीव प्रसन्नता लिए हुए वाहर निकला। इगतपुरी का मौसम वर्पभर वहुत सुहावना रहता है। न अधिक गर्मी, न अधिक ठंड। वरसात में तीन महीने पहाड़ियों पर से जैसे दूध के झरने वहते हैं। ऐसे में धर्म की यह पावन गंगा यहीं से क्यों न प्रवाहित हो? यही सारे भाव मनपर चल रहे थे। जहां एक ओर इतनी वड़ी प्रसन्नता हो रही थी, वहीं दूसरी ओर एक हिचक भी थी कि पता नहीं पू. गुरुजी इगतपुरी को पसंद करेंगे या नहीं? एक वात और भी थी कि गुरुजी के पास तो कार है, कहीं वे जल्दी न निकल जायं। अत: विना भोजन किये ही जल्दी वहां से निकल कर इगतपुरी पहुँचना चाहता था। यही सारे द्वंद्व लिए हुए भोजनशाला में पहुँचकर मेरे साथी श्री रंगीलभाई मेहता को सारी वातें वतायीं तो उन्होंने आश्वासन दिया कि भोजन कर लें, फिर सव लोग उनकी कार में साथ ही चलेंगे और जल्दी पहुँच जायेंगे।

"सव काम यथासमय हुए। घर पर चायपान के समय पू. गुरुजी से जगह व आश्रम के वारे में चर्चा चली। मैंने कहा कि यदि आपके पास समय हो तो एक-दो स्थान यहां भी दिखाऊं? सहमति मिलने पर पहले जो एक-दो स्थान दिखाये वह उन्हें पसंद नहीं आये। फिर कुछ सोचकर उनसे ही पूछा कि आप किस तरह का स्थान पसंद करेंगे? उन्होंने वताया कि शहर के वीच में न हो और न ही इतनी दूर हो कि वहां विजली, पानी, टेलीफोन और यातायात की कठिनाई हो। इस चर्चा के वाद जो जगह ध्यान में आयी वह आज की 'धम्मगिरि' है।

"उस समय यहां तक आने के लिए कार के लायक रास्ता नहीं था। फिर भी श्री रंगीलभाई ने ऊबड़-खाबड़ रास्ते को पारकर पू. गुरुजी को यहां तक लाने का साहसपूर्ण कार्य किया। यहां पहुंचकर पू. गुरुजी ने इधर-उधर निगाह दौड़ायी और दो मिनट बाद ही इस जगह के लिए स्वीकृति दे दी। उस वक्त मेरी खुशी का कोई ठिकाना नहीं था। इतने में एक भाई बोल उठा, 'वह देखो, बगल में अग्निसंस्कार हो रहा है, मुर्दा जल रहा है'। एकाएक मेरी खुशियों पर जैसे तुषारपात हो गया। पर दूसरे ही क्षण पू. गुरुजी मुस्कराकर बोले, 'अच्छा है न भाई! हर साधक के अंदर हर क्षण अनित्यता का भाव उद्दीप्त करता रहेगा।' इतना सब होते होते पांच घंटे हो गये। पू. गुरुजी के मुंह से निकले शब्द सचमुच खाली नहीं गये। पांच मिनट की जगह पांच घंटे लग ही गये। जाने के पूर्व उदारचेता श्री रंगीलभाई मेहता ने जमीन-मालिक का नाम-पता नोट किया और मुँह-मांगे दाम पर जमीन खरीद कर ट्रस्ट को दान कर दी।

"१६ दिसंबर, १९७३ का यह दिन मेरे जीवन का सबसे अधिक प्रसन्नता का दिन था। धर्म प्राप्त होने के साथ-साथ मन की मुराद भी पूरी हुई थी। इसके बाद से नियमित साधना करते हुए यथासंभव धर्मसेवा के काम में लगा हूं। नाक की हड्डी का ऑपरेशन कराने की आवश्यकता कभी नहीं हुई और न ही किसी प्रकार की गोली या नेजल-ड्राप्स का ही सेवन किया। यही नहीं, मुक्तिदायक धर्म का मंगलमार्ग मिल गया। मन में अब यही भाव हैं कि इस कल्याणकारिणी विद्या से बहुतों का मंगल हो। सारे प्राणी सुखी हों। सबकी स्वस्ति-मुक्ति हो!"

– भोजराज ताराचंद संचेती (इगतपुरी)



"विद्यापीठ के प्रारंभिक दिनों की बात है। धम्मगिरि पर पेड़ लगाने के लिए गड्ढे खोदे गये थे। पथरीली जमीन के खड्डों को मिट्टी-खाद आदि से भरना था। अपनी ही जमीन के एक कोने में पर्याप्त मिट्टी थी जिसे कि ट्रक से ऊपर लाना था। परंतु आश्चर्य की बात कि इगतपुरी की नगरपालिका के अधिकारियों ने मिट्टी निकालने से मना कर दिया। वन विभाग की ओर से पेड़ लगाने को इतना प्रोत्साहन दिया जाता है, फिर भी अधिकारियों ने किसी दलील पर ध्यान नहीं दिया।

"अधिकारियों की इस धींसपट्टी का सबक सिखाने के लिए जिला कलक्टर को एक लंबा-चौड़ा शिकायती पत्र लिखा ही था कि संयोगवश पू. गुरुजी मुंबई से आ गये। सारी बात बताते हुए उन्हें पत्र दिखाया। पत्र पढ़ने के बाद वे मुस्कराये, तो लगा कि शाबाशी देंगे। परंतु उन्होंने पूछा, 'इस क्षेत्र को छोड़ कर

अपनी जमीन के किसी अन्य हिस्से में मिट्टी नहीं है?' हमने कहा, 'हां, उत्तर की ओर भी है।' 'तो वहीं से लाओ न! जो अपनी ओर पेट्रोल छिड़कते हों, उन पर पानी ही डालना चाहिए, चिनगारी नहीं। भले उनकी टाउन-प्लानिंग की योजना झूठी साबित हो रही हो, पर अपना काम चल जाता हो तो लड़ाई करने से क्या फायदा?' पू. गुरुजी के संत-सुलभ मैत्री प्रज्ञापूर्ण व्यवहार-कौशल्य को देखकर मन शांत और गद्गद हो गया।"

– एक साधक



साधकों के अनुभव

कल्याणकारी धर्म

"आस्ट्रेलिया आकर हमें धर्म का अद्भुत उपहार देने के लिए आपको वहुत वहुत धन्यवाद। इतना शीघ्र मेरे हृदय-परिवर्तन का सारा श्रेय आप तथा अत्युत्तम धर्म को ही जाता है जिसके लिए मैं सदैव आपकी कृतज्ञ रहूंगी। अनेकों की सुख-शांति-संवर्धन में भी सहायक वन सकूं, यही मंगल कामना।"

– केरी मैकनील (आस्ट्रेलिया)



"शांत वातावरण में वसे धम्मगिरि ने मुझे मोहित किया। पूरे दस दिन विना वात किये शांतचित्त होकर विपश्यना करना मेरे जैसे परदेश में नौकरी करने वाले के लिए नयी अनुभूति थी। इन दस दिनों में मुझे अपने आप को पहचानने का मौका मिला। गुरुवर की शांत, गंभीर वाणी में शाम का जो प्रवचन होता था वह चित्त को आनंदविभोर कर देता था। शिविर पूरा करके लौटने पर जिन मित्रों को विपश्यना के लिए प्रेरित किया, उन सभी को आनंद मिला। अव मैं चाहता हूं कि वर्ष में दो वार तो शिविर में जाता ही रहूं।

"मेरी शुभ कामनाएं स्वीकार करें।"

– विनायक वडनेरे (नाशिक)



"आपकी प्रेरणा एवं आशीर्वाद से मुझे विपश्यना शिविर (वी. डी. ५), कुशीनगर में एक साधक के रूप में भाग लेने का अवसर मिला। लाभ से प्रभावित हुआ। प्रतिदिन आपके आशीर्वचन नयी स्फूर्ति भरते रहे। अंत में मैंने अनुभव किया 'विपश्यना' से शिक्षा जगत में व्याप्त भ्रष्टाचार से, जिसके भागीदार शिक्षक, प्रवंधाधिकरण एवं अभिभावक सभी हैं, मुक्ति मिल सकती है।

"मेरा मन है कि विपश्यना का प्रसार विशेषरूप से शिक्षकों एवं प्रवंधाधिकरण में अवश्य कराया जाय। इससे देश एवं समाज लाभान्वित होगा।"

– रामहेत सिंह (फैजावाद)

(इंटर कालेज के प्रधानाचार्य तथा मा. शि. परिषद, उत्तर प्रदेश के सदस्य)



"यद्यपि आपसे मेरा प्रत्यक्ष परिचय नहीं है पर गत अक्टूवर में इगतपुरी में शिविर में सम्मिलित हुआ और विपश्यना ध्यान का लाभ उठाया। प्रसन्नता का ठिकाना न रहा।

"वैसे नाम साधना करता ही था पर आध्यात्मिक साधना 'विपश्यना' का अनुभव अभूतपूर्व था। मन को शांति मिली ही, आरोग्य में भी असाधारण सुधार हुआ।

"आजकल घर में सुवह-शाम तथा कभी-कभी रात के समय 'विपश्यना साधना' में लीन होता हूं।..."

– गजाजन जोहरी (पत्रकार, मुंवई)



"अव वड़ी शांति अनुभव कर रही हूं। पहले इतनी चिड़चिड़ी थी कि छोटी-छोटी वातों पर भी उद्विग्न हो उठती थी, उसमें कमी आयी है। गुस्सा तो अव कभी-कभार ही आता है। रात की नींद गायव हो गयी थी परंतु अव ठीक से सो पाती हूं।"

– मालतीवेन खोखानी (सूरत)



"मैं अनेक वर्षों से मानसिक उद्विग्नता का रोगी रहा हूं लेकिन विपश्यना शिविर करने के वाद मेरा इस क्षेत्र में सुधार हुआ है, इसके अतिरिक्त शारीरिक पीड़ाओं, दैनिक समस्याओं तथा लोगों से पारस्परिक व्यवहार करने में भी वहुत लाभ हुआ है।"

– पंढरेनाथ विनायक (पुणे)
[विश्वविद्यालय के वाणिज्य विभाग के प्रवक्ता]



"मुझे इस साधना से शारीरिक स्वास्थ्य लाभ हुआ, मानसिक शांति मिली और समस्याओं को समझ सकने की क्षमता वढ़ी। मैं देखता हूं कि इन शिविरों के कारण मेरे मानस में वहुत वड़ा परिवर्तन आया है। अव मैं जीवन की समस्याओं का समाधान वहुत शांतिपूर्वक और सही ढंग से कर पा रहा हूं। कोई समस्या इतनी कठिन लगती ही नहीं कि जिसका कोई हल न निकाल सकूं। जीवन में सव प्रकार का लाभ हो रहा है।"

– मनहर वघेला (मुंवई) [व्यापारी]



"मेरे सारे कार्यकलापों में सुधार हुआ है। विशेषकर मानसिक विकारों में।"

– मोडविन डि-मेलो (मुंवई) [कन्नड़भाषी]



"वहुत वार चाहा कि आपको खत लिखूं पर अपनी भावनाओं को शव्दों में उतारने में असफल हो जाती। दो वर्ष पूर्व आपने मेरे भीतर ज्ञान का जो प्रकाश फैलाया, उसके सहारे जीवन वहुत सुखमय हो गया है। पढ़ाई के कारण इस वीच शिविर में नहीं आ सकी, परंतु अव वहुत इच्छा है शिविर में शीघ्र आऊं।

"अभी कुछ समय पूर्व आपसे मिलने का सौभाग्य मिला तो मन भावविभोर हो उठा। परंतु फिर होश आया कि भावातुर होने की वजाय शांत और स्थिर वनने से पू. गुरुदेव अधिक प्रसन्न होंगे। ऐसा सोचकर विपश्यना करने वैठ जाती हूं।

"पहले सिरदर्द के कारण रोना और दु:ख था, वह अव समाप्त हो चुका है। वहुत शांति आयी है और खुश रहने लगी हूं। अव यह वात ठीक से समझने लगी हूं कि 'अपने विचार वदल दो, तुम्हारे लिए सारा संसार वदल जायगा।'

"गुरुदेव! एक ही प्रार्थना है कि आपका आशीर्वाद व मैत्री तरंगें नित्य मिलें और मैं अच्छी तरह निर्विघ्न विपश्यना का अभ्यास कर सकूं। सवका मंगल हो!"

– श्यामा शुक्ला (पुणे)



"मैंने इगतपुरी के जनवरी २१ से फरवरी १, १९८८ के शिविर में भाग लिया था। मुझमें वह शक्ति नहीं कि मैं लिखूं या कह सकूं कि मैंने वहां क्या पाया। मानसिक शांति, जीवन के मूलभूत सिद्धांत एवं जीवन कैसे जिएं, आदि अनेक वातें स्पष्टत: प्राप्त हुईं। वैसे मेरा जीवन अत्यंत व्यस्त है, फिर भी मैं विपश्यना चालू रखने का हर संभव प्रयास करूंगा। यदि ईमानदारी से काम करूंगा तो ध्येय अवश्य प्राप्त होगा। आपकी मैत्री सदैव अपेक्षित रहेगी। वैसे लव्ध प्रगति से आपको समय-समय पर सूचित करता रहूंगा।" – श्रीनिवास (ठाणे)



"मैं रोजाना सुवह-शाम को एक-एक घंटे साधना का अभ्यास करता हूं। इससे मेरे परिवार में वहुत सुखद अनुभव होने लगा है। परिवार में सभी में कृतज्ञता की भावना जाग रही है। इस वर्ष मुझे 'ओपन विश्वविद्यालय कोटा' में वी. एड. ट्रेनिंग के लिए प्रवेश मिल गया है जिसके लिए मैं सन १९८० से प्रयासशील था। कितना सच है सतत प्रयत्न एवं अभ्यास ही सफलता है! सत्य वोलने से सुखद परिणाम मिलते ही हैं। इसी प्रकार सव का मंगल हो।"

– नथमल छीपा (वीकानेर)



"विपश्यना साधना द्वारा मैं वहुत शांति महसूस करता हूं। जीवन की समस्याओं के समाधान में पहले से अधिक कुशलता प्राप्त हुई है। व्यवहार-कौशल्य वढ़ा है।"

– कुमुदचंद्र छेड़ा (मुंवई)
[अभिभावक, उच्च न्यायालय]



"पहला शिविर १९८४ में किया था। इससे मेरे रहने और बोलने में बहुत सुधार हुआ। मैंने व्यसन छोड़ दिया। किसी से अनावश्यक बात नहीं करता। अपना (फैक्ट्री का) और परिवार का कितना भी काम क्यों न हो, करने से थकान नहीं लगती। अब किसी से झगड़ा नहीं होता और बात-व्यवहार बहुत सुधरा है। साधना से बहुत लाभ हो रहा है। हल्कापन बना रहता है।"

– बाबूराव कांबळे (मुंबई) [फैक्टरी वर्कर]

"इस साधना द्वारा अपने तथा औरों के बारे में जानकारी अधिक बढ़ी है। समता और सजगता बढ़ी है तथा प्रतिक्रियाएं कम हुई हैं। नशा-पता बिल्कुल छूट गया है। जबसे विपश्यना शिविर लेने शुरू किये हैं, मेरी काम करने की क्षमता और योग्यता अत्यधिक मात्रा में बढ़ी हैं। अब मैं पहले से अधिक अच्छी तरह कोई योजना बना सकता हूं। औरों के साथ बहुत प्रभावशाली सामंजस्य कर सकता हूं। सारे काम इसलिए अच्छे होने लगे हैं कि मैं औरों के दृष्टिकोण को अधिक अच्छी तरह समझने लगा हूं।"

– श्रीकृष्ण नरसिंहम अबाल
[प्लांट इंजीनियर, मध्य रेल्वे]

"आप महानुभाव के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता कैसे प्रकट करूं, यह नहीं जानती। मैंने १९८४ में एक शिविर में भाग लिया तथा उसके पश्चात प्रतिदिन एक घंटा विपश्यना करती रही हूं। परिवार के प्रतिबंधों के कारण आगे शिविर नहीं कर पायी हूं किंतु नियमित अभ्यास का परिणाम अनिर्वचनीय है। ध्यान-काल में तरंगें उमड़ती जान पड़ती हैं। भीतर बाहर सर्वत्र स्फूर्ति की अनुभूति होती है। अधिकतर हृदय दूसरों के प्रति मंगल भावनाओं से भरा रहता है। भविष्य की चिंताओं ने जैसे सहसा छुट्टी ले ली है। मन व्यर्थ चिंतन में नहीं पड़ता, यद्यपि वाचालता अभी छूटी नहीं है। आत्मान्वेषण के मार्ग पर मैं आप के आशीर्वाद की आकांक्षिणी हूं। दूसरों में ज्योति जगाने के लिए आपको दीर्घ जीवन का सौभाग्य मिले।"

– गुल के. देसाई (नाशिक)

"अपने भीतर की मंगलमय यात्रा करते हुए स्थूल और सूक्ष्म संवेदनाओं पर काम करते रहने, अधिक समय तक शरीर के अंग-अंग का अनुभव करते रहने तथा भटकते मन को जानने का अच्छा अवसर मिला। मुझे धर्म-पथ पर प्रगति करने के लिए, इस शिविर में काम करने की बड़ी प्रसन्नता है।"

– एमी माईकेल (फ्रांस)

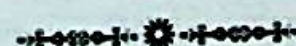
कैनेडा की लूसी वोइसवर्ट ने लिखा है, "मैंने अधिक गंभीरता से काम किया, (क्षण प्रति क्षण) जितना कभी न कर पायी थी। शिविर वहुत छोटा लगा। मुझे खेद है कि मैं चालीस दिन क्यों नहीं वैठी, मुझे (अपने पति) फ्रांसिस के अनुभव जानकर वड़ी प्रसन्नता हुई और अभी तो आगे वहुत काम करना है। मैं देखती हूं जीवन कितना भला हो जाता है जव मैं धर्म के समीप रह पाती हूं। जो काम मुझे करना है वह तो अंतहीन लगता है। अत: मैं हर समय सजग रहकर एक-एक कदम आगे वढ़ने का प्रयत्न करती हूं।

"मैं आपका और माताजी का कितना आभार मानती हूं तथा अपने जीवन में धर्म की भी कितनी आभारी हूं।"



"मैं आप तथा सहायक आचार्य का अत्यंत कृतज्ञ हूं कि आप लोगों ने मुझे विपश्यना विधि सीखने में हर संभव सुविधाएं उपलब्ध करायीं। मैंने अनुभव किया कि मुझे प्रचुर लाभ प्राप्त हुआ है। मैं वहुत ईमानदारी के साथ कह सकता हूं कि ये शिविर न केवल व्यक्ति के चारित्रिक गुणों को वनाये रखने और उन्हें सुधारने में वहुत सहायक हैं, वल्कि उसके जीवन-मूल्यों के दृष्टिकोण को भी स्पष्ट करते हैं।

"अत्यंत वैयक्तिक और हार्दिक श्रद्धा सहित।" – डी. आर. धानुका (मुंवई)
[न्यायाधीश, उच्च न्यायालय]



"अव मैं पूर्णतया शाकाहारी हो गयी हूं। मांस-मछली खाने को जी ही नहीं चाहता। विपश्यना की वजह से मेरे शारीरिक स्वास्थ्य में भी वहुत वड़ा लाभ हुआ है।

"अव मैं अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं ही कर लेती हूं। वहुत वार तो समाधान अपने आप हो जाते हैं। कुछ करना ही नहीं पड़ता।

"पिछले तीन वर्षों से आपके शिविरों में नियमित रूप से सम्मिलित हो रही हूं। देखती हूं किस प्रकार साधना का तत्काल लाभ होता है। सहिष्णुता का तो अव स्वभाव हो गया है। विना कठिनाई सधने लगी है। अव निवृत्त हो जाने के वाद तो मुझे साधना करने के लिए वहुत अवकाश मिलने लगा है। सौभाग्य से पारिवारिक वातावरण भी वहुत शांत है, अनुकूल है।

– सुमन भंडारगे (श्रीलंका)
[संपादिका, वृहद सिंहली शब्दकोष]



"इस वार फिर हमें अपने भारत-प्रवास को कम करना पड़ा। लेकिन जितने भी दिन यहां रहकर घर लौट रहे हैं, लगता है कि अधिक धनी होकर लौट रहे हैं। आपने हमें जो अनमोल धर्म-रत्न दिया वह हमारे भीतर और अधिक उज्ज्वल हुआ है और इसके लिए मैं अत्यंत कृतज्ञता महसूस करती हूं।

"तीस दिन के शिविर से मुझे यूं लगा जैसे मेरे भीतर से ढेर-की-ढेर गंदगियां निकल गयीं। आपने हमें अत्यंत मैत्रीपूर्ण चित्त से इस पथ पर आगे वढ़ाया। अत्यंत करुणाभरे चित्त से हमें सहारा दिया और यह अच्छी तरह दिखा दिया कि पथ कितना निर्मल है, कितना सहज, कितना सरल! वैसे तो पहले शिविर से ही इस पथ के प्रति मेरी श्रद्धा जागी। वह कभी रुकी नहीं, वढ़ती ही गयी। और कैसे न वढ़ती, जवकि इसके कल्याणकारी फल जीवन में अधिक गहरे आते चले गये।

"मैं इस वात के लिए भी आपकी वहुत आभारी हूं कि आपने धर्म के व्यावहारिक पक्ष के अभ्यास का भी हमें अवसर दिया। शिविरों में धर्मसेवा का अवसर दिया। चाहती हूं कि मेरा मानस अधिक-से-अधिक निर्मल होता चला जाय जिससे कि मैं अधिक प्यार, करुणा और निष्काम भाव से सेवा कर सकूं। चाहती हूं कि आप सदा मेरे प्रेरणा के स्रोत वने रहें। आपकी धर्मपुत्री का मन अत्यंत आभार और मैत्रीभाव से भरा हुआ है।"

– अलीसा राय



"मैं अपने आपको असीम भाग्यशालिनी मानती हूं कि मार्ग-निर्देशन लेने के लिए आपके संपर्क में आयी। मुझे आपके हाथों विपश्यना साधना का यह अनमोल रत्न प्राप्त हुआ। अव शास्त्रों में संग्रहीत धर्म मेरे लिए धर्म नहीं रह गया। अव तो धर्म एक प्रभास्वर, स्पंदनशील, जीवंत सच्चाई वन गया है। आपने मेरा कितना उपकार किया है। आपके प्रति कृतज्ञता का कितना गहन ऋण है मुझ पर! आपने आर्य-पथ का रहस्य किस धीरज के साथ, इतने विवरण से मुझे समझाया है। इस धर्मपथ पर स्वयं चल कर ही मैं आपके असीम ऋण का नन्हा-सा अंश चुका सकने का यत्किंचित प्रयास कर सकती हूं।

"सचमुच पिछले शिविर में आपने सतिपट्ठान सुत्त की जो व्याख्या की, उससे धर्म कितना उजागर हुआ!

"आपमें वोधिसत्त्व के जो गुण हैं और जिन्हें आप निरंतर विस्तीर्ण करते रहते हैं, वे वढ़ें, उत्तरोत्तर वलशाली हों। आपकी सभी धर्मकामनाएं परिपूर्ण हों।

"मैं आपके इंग्लैंड वाले शिविर में अपनी वहिन के साथ पुनः सम्मिलित होने के लिए आशान्वित हूं।

"शुद्ध धर्म के और सम्यक देवों के आनुभाव से आप और माताजी दीर्घायु तक स्वस्थ रहें ताकि मानवता को दी जा रही आपकी अनमोल सेवा से हजारों लोगों को सतत लाभ मिलता रहे।" – डॉ. कुसुम अभयसिंघे (कोलंबो)



"आप तन, मन, जिन रूपविजातीय तत्त्वों, विकारों से रहित हो, स्वस्थ रहें। आप सदैव प्रसन्न रहते हुए धर्म का वितरण दीर्घ काल तक करते रहें, यही शुभ भावना है। मेरा स्वास्थ्य साधारण चल रहा है। विपश्यना में दिन-प्रतिदिन उत्तरोत्तर अधिक रस आ रहा है। शांति, मुक्ति (स्वाधीनता), प्रीतिभक्ति की अनुभूति वरावर वढ़ रही है। विपश्यना ही जीवन है। विपश्यना-रहित जीवन, जीवन नहीं मृत्यु है, व्यर्थ है, ऐसा अनुभव वार-वार होता है। पूरा जीवन रागद्वेष-रूप प्रतिक्रिया-रहित हो विपश्यना में वीते और कर्मों के उदय रूप जो अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थिति आती है उसका विना भोग किये सदैव समतामय प्रसन्नता में रहूं, ऐसी भावना है। इसी में जीवन की सार्थकता व सफलता लगती है।

"आपने धर्म का सैद्धांतिक के साथ क्रियात्मक मार्ग वताया। आपकी इस कृपा का आभार शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकता। मैं जव प्रथम वार अजमेर में विपश्यना में वैठा था तव आपने फरमाया था कि आश्रव, संवर, निर्जरा, उदीरणा, मुक्ति, निर्वाण का विपश्यना से वास्तविक रूप का अनुभव होगा। सो आपके उक्त कथन की सत्यता का साक्षात्कार हो रहा है। आपकी कृपा से इनका स्वरूप व रहस्य दिन-प्रतिदिन स्पष्ट होता जा रहा है। साथ ही प्रसन्नता भी वढ़ती जा रही है। मैं देख रहा हूं धर्म लोकातीत वनाता है। इस लोक-परलोक से परे ले जाता है। अतः विपश्यी को लोक-संवंधी ज्ञान की आवश्यकता ही अनुभव नहीं होती है। उसे इस लोक व परलोक से कोई लेना-देना नहीं रहता है। वह तो केवल लोक-द्रष्टा रहता है। अधर्म देहातीत अवस्था का अनुभव करता है। इस प्रकार विपश्यी शरीर और संसार से अतीत अवस्था का अनुभव कर सर्व दुःखों से शरीर में रहते हुए ही सदा के लिए छुटकारा पा जाता है। मैं देख रहा हूं कि धर्म का फल तत्काल मिलता है और अक्षुण्ण वना रहता है। धर्म की महिमा निराली ही है। धर्म-रहित जीवन दुखियारा जीवन है, व्यर्थ है।" – कन्हैयालाल लोढ़ा (जयपुर)



"आपकी कृपा से हमारी साधना वरावर चल रही है। जीवन में उत्तरोत्तर धर्म का प्रभाव वढ़ता मालूम पड़ रहा है। वहुत से संकट दूर से ही चले जाते हैं। धर्म के प्रताप से हम अपने को वहुत ही सुरक्षित महसूस करते हैं। हम सवकी

नींव में आपकी मंगल-मैत्री है। आप हमको इगतपुरी में ज्यादा समय रुकने के लिए नहीं कहते तो एक-दो शिविर करके हम चली जातीं और फिर भटक जातीं। आपने हम पर बहुत ही उपकार किया है। जितना भी अहसान माने उतना कम है। आप तथा सबका मंगल हो।......"

एक अन्य पत्र में लिखती हैं -

"आपके आशीर्वाद से हमारा चातुर्मास सफलतापूर्वक समाप्त हुआ है। पू. महासतीजी ने कृपा करके मुझे शिविर में जाने की आज्ञा दी और मैं गयी और ध्यान का लाभ मिला। ध्यान से न मालूम अपने आप जीवन में बहुत ही फेरफार और फायदा मालूम होने लगा है। सारे दिन में कम-से-कम आधा समय श्वास और संवेदना को देख सकती हूं। जब जब विकारों का तूफान उठता है तब साथ में ध्यान भी चलता है और देखते देखते वह समाप्त हो जाता है। अपनी कमी, अपनी भूल तुरंत समझ में आ जाती है। शारीरिक शक्ति भी बढ़ रही है, ऐसा लगता है। और भी अनेक प्रकार के लाभ महसूस होते हैं।"

- महासती विनोदिनीबाई स्वामी (विजयवाडा)
[जैन साध्वी]

"मैंने पहला शिविर १९७८ में इगतपुरी में किया था। उसके बाद अभी यहां पर चौथा शिविर पूरा किया है। हर बार कुछ-न-कुछ अनुभूतियां हुईं और अनुभव बढ़े, लेकिन घर पर ध्यान की निरंतरता नहीं होने के कारण कोई विशेष प्रगति नहीं कर पाया। जीवन में बहुत से उतार-चढ़ाव आये। पिछले ३-४ महीने से मानसिक तनाव काफी बढ़ गया था, इसलिए सोचा कि एक शिविर में तुरंत बैठना नितांत अनिवार्य है।

"पू. गुरुजी के इस शिविर में बैठने से पूर्व बड़ी कठिनाइयां आयीं परंतु किसी प्रकार शिविर-स्थल तक पहुँच ही गया। शिविर के बीच भी बड़े अंतर्द्वंद्व रहे। पू. गुरुजी से मिला तो उन्होंने कहा, 'धर्म के रास्ते आये हो, सब ठीक ही होगा। साधना करते रहो।' और सचमुच शिविर समाप्त होने तक सारे द्वंद्व समाप्त हो चुके थे। अब मन बड़ा हल्का और शांत है। सचमुच साधना धन्य है। इस मार्ग पर चलनेवाले सभी साधक धन्य हैं जिन्हें कि यह अनमोल विद्या प्राप्त हुई है। सबका मंगल हो।...."

- सत्यनारायण त्रिवेदी (हैदराबाद)

"गुरुवर! मैं जानती हूं कि मेरे अपने ही दोषों के कारण मैं शिविर में बैठने से वंचित रह जाती हूं। वैसे तो अपना बड़ा सौभाग्य समझती हूं कि यह कल्याणकारी विद्या मुझे मिली। वर्तमान में जीने की कला हाथ आयी। गुरुवर! मैं विपश्यना साधना में जब बैठती हूं तब आप और मां मेरे सामने रहते हैं।

आपकी धर्ममयी वाणी, आपके गुणों को वारंवार मेरा प्रणाम है। मेरी मंगल-कामना है कि आप दीर्घायु रहें। गुरुदेव, आश्विन पूर्णिमा के दिन ये (पति) ज्यादा वीमार हो गये। पटना की खुर्जी अस्पताल में भर्ती कराया गया। हालत खराव थी। मैंने धैर्य धारण कर धर्म की शरण ली और आंखें वंद कर लीं। मेरा हाथ इनके सिर पर था। डॉक्टर की आवाज से मेरी आंखें खुल गयीं। मुझे विश्वास हो गया कि ये इस समय अवश्व ठीक होकर जायेंगे। १४ दिन के वाद हम लोग घर आ गये। मैंने पत्र आपको लिखना चाहा परंतु आपकी मंगल-मैत्री तो सदा साथ ही रहती है, इसलिए नहीं लिखा।......

"गुरुवर! मैं क्या लिखूं? मन तो ऐसा हो गया कि रात-दिन शिविर में ही रहता हैं पर शिविर में लाभ लेने का संयोग वनता नहीं। आपकी धर्ममयी वाणी को मेरा वार-वार प्रणाम। गुरुदेव! आप की सतिपट्ठान सुत्त की व्याख्या पढ़ते ही शुद्ध तरंगों से सारे शरीर के अणु-अणु खिल जाते हैं। मुझे इस अमूल्य समय का लाभ नहीं मिलेगा। फिर भी मेरा वड़ा सौभाग्य है कि यह कल्याणकारी विद्या मुझे मिली।

"धर्म मेरे जीवन का अंग है। सवका मंगल हो!"

– नर्वदा तोदी (वाराचकिया)

"मैंने वास्तव में इस शिविर का आनंद लिया। पहली वार लगा कि समय कितना जल्द वीत गया। संध्याकालीन प्रवचनों से मैं वड़ा उत्साहित एवं प्रेरित हुआ। मुझे लगता है कि मैंने इस विधि की वाल-कक्षा से निकलकर विश्वविद्यालय में पढ़ना प्रारंभ किया है।

"दस दिन के आनापान ने मुझे गहनता में जाने दिया और मैंने पाया कि मैं स्थूल संवेदनाओं का लगभग आनंदपूर्वक सामना कर सकता हूं। अभी विचार तो वहुत हैं, प्रमुखतः भविष्य-संवंधी, किंतु मैं अपने मन को संवेदनाओं पर शीघ्र वापस ले आता हूं।

"इस अनुभव को मैं हर वर्ष दोहराना चाहता हूं। अनुभव-विशेप की वात लिखना कठिन लगता है, क्योंकि अनुभव तो वस अनुभव ही है। आपको वहुत धन्यवाद!"

– डॉनमैन नॉरेन (आस्ट्रेलिया)

"अव मैं महसूस करने लगी हूं कि आपने मुझे अनमोल धर्म के अतिरिक्त जो और एक वड़ी वात दी है वह है यह आस्था कि प्रत्येक व्यक्ति अपना उद्धार स्वयं ही करता है। हम स्वयं अपनी जितनी मदद कर सकते हैं उतना अन्य कोई

हमारे लिए नहीं कर सकता। इस दिशा में मुझे जो वल मिला है, विश्वास है कि मैं उसे कायम रख सकूंगी।" – वारवरा नेल्सन (वेरमोंट, अमेरिका)

"पिछली वार जव आपके साथ था तव से जीवन में वहुत परिवर्तन आये हैं। अव इन परिवर्तनों के वल पर अपने में धर्म का विकास करना सीख गया हूं।" – जी. हान्सन (काठमांडु)

"एशिया की सवसे सुखद यादों में आपके साथ विताया हुआ साधना-शिविर का सप्ताह ही है।" – डिफेनी स्टोक्स

"मेरी धारणा के प्रतिकूल अमेरिका लौटकर यहां के माहौल में मेरे लिए समरस होना वहुत दुष्कर रहा। परंतु विपश्यना ने मेरे मन का संतुलन वनाये रखने में सहायता दी।" – हारवे आरन्सन

"मेरे पूज्य पिताजी का शरीर अचानक हृदयगति रुक जाने से शांत हो गया।....सचमुच पिता का साथ कितना वड़ा साथ होता है।....आपके द्वारा प्रदान की गयी इस अमूल्य धर्मविधि ने मुझे स्थिति को संभालने में जितना सहयोग दिया है, लिख नहीं सकता। वास्तव में इसके वास्तविक लाभ को इस कठिन समय पर अनुभव कर सका हूं।

"जैसे ही इस घटना के घटित होने का आभास हुआ कि तुरंत मन आनापान की ओर लगने लगा और अधिक समय आनापान अथवा विपश्यना में ही वीता। यह सव ध्यान प्रत्येक कार्य के साथ-साथ चलता रहा। सचमुच ऐसा करने से मन में स्थिरता वनी रही और परिस्थिति को संभालने की शक्ति का मुझमें वरावर संचार होता रहा। सचमुच इतना कल्याणकारी मार्ग सवको प्राप्त हो जाय तो दुःख दुःख-स्वरूप न रहे।...." – एक साधक (मुजफ्फरनगर)

"मैं उत्तरी अमेरिका में दो वर्ष तक यात्रा करती रही। उसी दौरान ऐसे मित्रों से विपश्यना के वारे में सुना जो कि इस साधना से लाभान्वित हुए थे, जिनके जीवन में सुधार हुआ था और जो अधिक अच्छा जीवन जीने लगे थे।

"मैं स्वयं इस साधना से लाभान्वित हुई हूं। शारीरिक स्तर पर मेरे सिर-दर्द के रोग में सुधार हुआ है। मानसिक स्तर पर मुझमें धीरज वढ़ा है। लोक-व्यवहार में करुणा जागी है। समस्याओं के समाधान में अधिक स्पष्टता आयी है।" – कोलीन मेरी लिवनांक (अमेरिका)

"अब नशे-पते के नाम पर केवल सिगरेट का धूम्रपान ही बचा है, सो भी कभी-कभार। जब विपश्यना नहीं कर पाती हूं तब भी देखती हूं कि इसने मेरे दैनिक जीवन में कितना लाभ पहुँचाया है। जानती हूं कि साधना के क्षेत्र में अभी मुझे बहुत-बहुत काम करना है। पिछले दिनों फिर से व्यापार-धंधे में बुरी तरह व्यस्त हो गयी हूं और साधना के लिए समय निकालना और कठिन होता जा रहा है। पिछले कुछ सप्ताहों से मानसिक मलिनता बहुत बढ़ी है। मैं बखूबी जानती हूं कि मेरे लिए क्या करणीय है, मुझे अधिक देर नियमित अभ्यास में बैठना ही चाहिए। पर किसी-न-किसी कारण से बैठ नहीं पा रही हूं। शायद इसका यह भी कारण हो कि मैं ऐसे लोगों के संपर्क में अधिक रहने लगी हूं जो कि साधना नहीं करते या फिर मेरा ही अपना प्रमाद है। लेकिन मैं पुनः इस मार्ग पर स्थापित हो जाने के लिए उत्सुक और प्रयत्नशील हूं।"

- जैनिस जिरार्डी (कैलिफोर्निया)
[भारतीय कुटीर औद्योगिक सामग्रियों की व्यवसायिका]



"मुझे इस साधना से अधिक चित्त-एकाग्रता की उपलब्धि हुई है।"

- स्वामी शुभानंद (स्पेन)[रोमन कैथोलिक पादरी]



"इससे मेरे क्रोध में कमी आयी है। सिर-दर्द बंद हुआ है। व्यसन कोई नहीं रहे। व्यवहार में भी सुधार हुआ है।"

- सितामण दामले (हैदराबाद)
[रिटायर्ड सब-इंस्पेक्टर]



"मुझे इस साधना द्वारा प्राप्त परिणामों से पूर्ण संतुष्टि है। मैं विपश्यना साधना नित्य नियमित करता हूं।"

- चांद बाशा (चेन्नई)



"यह साधना मेरे लिए बड़ी लाभदायक साबित हुई है। इसे मैं अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में उपयोगी और आवश्यक मानती हूं।"

- वर्जीनिया लुईकिंस (इंग्लैंड) [समाजसेविका]



"इस साधना द्वारा अब मैं अपने आपको जीवन के हर दृष्टिकोण में अधिक युवा महसूस करती हूं।"

- गेल इराडी (आस्ट्रेलिया) [नर्स]



"इगतपुरी के जिस विपश्यना शिविर में अभी हमने भाग लिया उसमें समय-समय पर आपके अमूल्य उपदेशों तथा निर्देशों के लिए आभार प्रकट करने के लिए मेरे पास पर्याप्त शब्द नहीं हैं।

"मुझे ऐसे अनुभव का सौभाग्य प्राप्त हुआ है जो जीवन की अविस्मरणीय घटना की भांति याद रहेगा। जब हम इगतपुरी में विपश्यना शिविर के लिए आये तब हमारी अपनी आशंकाएं, अविश्वास घर बनाये हुए थे। परंतु आपके व्यक्तित्व के कोमल स्पर्श से घबराहट व आशंका के सारे बादल हट गये और हम बड़े आत्मविश्वास के साथ शिविर पूरा कर सके।

"अब सारी जिम्मेदारी अपनी ही है कि 'विपश्यना' साधना का अभ्यास करते-करते हम अपने अज्ञान की सारी ग्रंथियों का विमोचन कर लें।..."

– वी. एन. ओगलेकर (मुंबई) [प्रोफेसर]



"पहले शिविर में शामिल होने पर मुझे नया जन्म मिला।"

– एक साधिका (अमेरिका)



"हम स्वीकारते हैं कि स्वदेश लौटकर हमारी साधना में, सुबह-शाम की नियमित बैठकों में ढिलाई आयी है। पश्चिम के दैनिक जीवन की व्यस्तता में से नियमित समय निकालना कठिन लगता है।.........

"हमने कितना गलत समझ लिया था कि हम सद्धर्म में पूरी तरह स्थित हो चुके हैं। हमने भूल की थी जो आपके इस अनमोल रत्न उपहार को इतना सस्ता मान बैठे थे। यह सच है कि हमने आपसे जो भी कुछ थोड़ा-सा सीखा है, उसी से हम पहले की अपेक्षा कहीं अच्छे बन गये हैं। हममें सुधार आया है। हमें शांति मिली है। लेकिन अभी तो हमने कितना थोड़ा सीखा है, केवल सतह को ही जरा-सा ही कुरेद कर देखा है। इसी से इतना लाभ हुआ है कि हमारे जीवन में से दंभ और दिखावा दूर हो गया है। अब तो हमारे जीवन में विपश्यना ही सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण हो गयी है। अब हम देख रहे हैं कि शांत और निर्मल चित्त का जीवन में कितना महत्त्व है।.......... हम समझ रहे हैं कि अपनी ही नासमझी और प्रमाद के कारण हम साधना में पूरी तरह प्रतिष्ठित नहीं हो पाये।

"............परंतु कम-से-कम इतना तो अवश्य हुआ है कि जीवन की समस्याओं और कठिनाइयों से घबरा कर अब हम मदिरा और चरस की ओर तो नहीं भागते। उनसे तो छुटकारा मिल गया है हम सबको। इतना होने पर भी हममें से हर एक ने यह भी महसूस कर लिया है कि अभी हममें कितनी

दुर्बलताएं हैं, कितनी अशुद्धियां हैं। हमें अभी बहुत कुछ करना है, बहुत कुछ सीखना है। हम फिर भारत आकर आप के शिविरों में शामिल होना चाहते हैं।"

– तीन साधिकाएं और एक साधक (ग्रीस)

[संयुक्त पत्र]



"गत १९७० के दो शिविरों में बैठने एवं प्रतिवर्ष गया में आपका सान्निध्य प्राप्त होने के बाद भी विपश्यना पद्धति के मूल तत्त्वों को सही-सही न समझ सकने के कारण आज तक प्रतिदिन साधना का नियमित अनुष्ठान करने पर भी शील, समाधि, प्रज्ञा के पथ पर आगे बढ़ने में मैं असमर्थ था। परंतु वैशाख मास के मासिक विपश्यना प्रेरणा-पत्र में प्रकाशित आपके लेख 'समाधि कथा' में इस मार्ग का दिग्दर्शन ऐसे सरल और सुंदर ढंग से किया गया है जो बड़ी ही आसानी से मेरी समझ में आ गया है। इस बात का ध्यान रखा जायगा कि यह पत्रिका थोथे वाद-विवाद और मात्र बुद्धि-विलास का माध्यम न बन पाय और न ही किसी प्रकार के सांप्रदायिक दलदल में फँसने पाय। साधकों के लाभार्थ केवल शील, समाधि और प्रज्ञाकारी शुद्ध धर्म के विवेचन और निरूपण में ही इस प्रकाशन का उपयोग हो, यही मंगल उद्देश्य है।

"अब मैं समझने लगा हूं कि परम सत्य के साक्षात्कार के बिना जीवन निष्फल है। इसके लिए वर्तमान क्षण में जीने का सतत अभ्यास करना ही होगा जिससे ही वस्तुस्थिति का ठीक-ठीक बोध एवं शील, समाधि, प्रज्ञा की पुष्टि संभव है, अन्यथा नहीं।

"गुरुदेव! सचमुच ही जैसा आपने व्यक्त किया, विपश्यना का यह सरल मार्ग मंगल का पथ है, कल्याण का पथ है, शांति-सुख का पथ है, विमुक्ति का पथ है।

"आपकी दया से अब मैं साधना सही-सही ढंग से कर पाता हूं और इससे अनेक लाभ भी मुझे प्रत्यक्ष दिखाई पड़ने लगे हैं जिनका विवरण मैं भविष्य में आपको दूंगा।

"विपश्यना के पुराने एवं नये उन साधक बंधुओं से जिन्हें अभी तक इस मार्ग में सफलता प्राप्त नहीं हुई है, मेरा सप्रेम सादर अनुरोध है कि वे आपकी उपरोक्त 'समाधि कथा' का मनन कई बार करें, तदनुसार निश्चय ही उनके लिए विपश्यना का यह मार्ग सुगम और सार्थक प्रतीत होगा।"

"भवतु सब्ब मङ्गलं।" – एक साधक (बिहार)



"मैं और मेरा मित्र आपके मुंबई वाले शिविर में सम्मिलित हुए थे। शायद आपको याद न हो परंतु हम दोनों हर शाम को आपके पास ढेर से प्रश्न लेकर आया करते थे। जो भी हो, मैं आपको यह बताना चाहती हूं कि मैं आपसे मिलकर और आपसे साधना सीखकर कितनी कृतज्ञ हुई हूं। भारत आने के चंद महीने पहले ही मेरा दो वर्ष का नन्हा बच्चा एक ऐसी बिमारी से गुजर चुका था जो कि उसे छः महीने की उम्र में लग गयी थी। मेरे जीवन में उस बच्चे से अधिक और कुछ भी प्रिय तथा मधुर नहीं था........ लेकिन मुझे कितनी अवर्णनीय शांति मिली जब कि मैंने आपसे धर्म सीखा और दुःख तथा दुःख के निरोध की बात सीखी।"

– एक साधिका (न्यूयार्क)



भवरोगमुक्तिदायिनी धर्मौषध

"विपश्यना आरंभ करने के दो वर्ष बाद एक दिन मध्य रात्रि में दुःखद घनीभूत संवेदना हुई। डॉक्टरों ने हृदयरोग बताकर महीनेभर के लिए मुकुंदगढ़ (राजस्थान) के स्थानीय अस्पताल में भर्ती करा दिया। उस समय विपश्यना छूट गयी थी पर एक स्नेही साधक ने आनापान करने का उत्साह दिया। दवा चलती रही। मन में उत्साह जागा, मंगल-मैत्री का बल मिला। विपश्यना के अभ्यास में जुट गया। अब सब कुछ नार्मल है और इस ७० वर्ष की अवस्था में भी बहुत स्वस्थ अनुभव करता हूं। पहले प्रतिक्रिया करके जो भवचक्र का ही निर्माण करता था अब धर्मचक्र में बदलकर जीवन को मंगलमय बना रहा हूं। चाहता हूं ऐसे ही सभी परिचितों-मित्रों व सगे-संबंधियों का मंगल-कल्याण हो।..."

– दुर्गादत्त धानुका (रक्सौल)



"मैं पहली बार अपने एक मित्र के अत्यधिक दबाव के कारण अक्टूबर, १९८७ में आयोजित शिविर में सम्मिलित हुआ। आरंभ के तीन दिनों तक तो मैंने महसूस किया कि मैं गलत जगह फंस गया हूं। किन्तु चौथे दिन की साधना से विपश्यना के प्रति मेरा लगाव बढ़ने लगा। दसवें दिन तो मैंने निष्कर्ष निकाल ही लिया कि जीवन को सुखमय ढंग से चलाने का विपश्यना ही एकमात्र साधन है।

"मैं कमर-दर्द से बराबर परेशान रहता था। महीने दो महीने में तो एक बार भयंकर दर्द का आना निश्चित-सा था। दर्द के दौरान मैं तीन दिन तक बिस्तर पर पड़ा रहता था। काफी इलाज कराया था पर कोई लाभ नहीं हुआ।

"इस शिविर में सम्मिलित होने के वाद से आज तक मुझे दर्द नहीं हुआ। लगता है इस साधना से यह दर्द स्थायी रूप से गायव हो गया है। अव मैं नियमित रूप से पू. गुरुजी के निर्देशानुसार प्रतिदिन सुवह-शाम एक-एक घंटे की साधना में वैठता हूं। मेरे विचार और व्यवहार में अद्भुत परिवर्तन हुए हैं। मेरा मन अव स्वस्थ और प्रांजल हो गया है। अव तो मैंने यह नियम ही वना लिया है कि वर्ष में एक वार तो अवश्य ही विपश्यना शिविर में सम्मिलित होता रहूंगा। सव का मंगल हो।"

– डॉ. शंकरलाल तुलस्यान (विहार)
[रीडर, कोपी कॉलेज]



"तीन वर्ष की उम्र में माता का देहांत हो जाने के कारण मेरा वचपन वहुत कष्टों में वीता। अपने अध्यवसाय के वल पर मैं इस अवस्था पर पहुँचा। परंतु दो वर्ष आपके निर्देशन में विपश्यना का मार्ग अपनाने के वाद तो जीवन ही वदल गया। वहुत सुधार हुआ। मदिरा तो विल्कुल ही छूट गयी। सिगरेट भी वहुत मात्रा में कम हो गयी है। शरीर और मन में तनावों से मुक्ति मिली है। विश्वास है कि विपश्यना का अभ्यास करते रहने पर सभी क्षेत्रों में और भी सुधार होंगे ही।"

– विजयसिंघे (श्रीलंका)



"मैं क्षयरोग से पीड़ित थी और अव इस रोग से संपूर्ण स्वस्थ हो गयी हूं। विपश्यना साधना से मुझे अपने शारीरिक स्वास्थ्य में काफी लाभ हुआ महसूस होता है। मैं जुलाई १९७० में वहुत अशक्त और दुवली हो गयी थी। अत: मैंने एक स्पेशलिस्ट के पास शारीरिक जांच करायी थी। उसने 'डवल न्यूमोनिया' का निदान किया था। मुझे लगता है कि उसी समय से मुझे टी.वी. लग गयी थी। करीव एक साल तक दवा चालू थी। लेकिन रोग की सही दवा नहीं हो रही थी। ऐसी अवस्था में मैं अमदावाद में एक विपश्यना साधना शिविर में सम्मिलित हुई। शिविर के अंतिम दिन मैं वहुत कमजोरी महसूस कर रही थी और शिविर के वाद मुझे जुलाई में लहू (खून) का वमन हुआ। और मैं अस्पताल में दाखिल हुई। यह वताना आवश्यक लगता है कि यहां (अस्पताल में) सभी समय मेरी विपश्यना साधना नियमित हो रही थी और विपश्यना से मुझे वड़ा मानसिक धैर्य और साहस मिला था। क्योंकि मैं वहुत ही दुर्वल और अशक्त हो गयी थी और उसी अवस्था में खून की उल्टियां हुई तो आसपास के पड़ोसी लोग मेरे स्वास्थ्य के वारे में वहुत चिंतित थे और सोचते थे कि शायद मैं अच्छी नहीं हो सकूंगी। लेकिन उस समय भी मेरा आत्मविश्वास वड़ा दृढ़ था और मैं न तो भयभीत हुई थी और न शंकित।

"डाक्टरों की अच्छी सेवा मुझे मिली थी और साथ-साथ विपश्यना साधना व पूज्य गुरुजी के पत्र से काफी मानसिक धैर्य, शांति और हिम्मत मिली। अव मैं महसूस करती हूं कि साधना से शारीरिक स्वास्थ्य वहुत जल्दी अच्छा हुआ है। इसके लिए मैं पूज्य गुरुजी की वहुत आभारी हूं।" – एक साधिका (गांधीनगर)

१९६५ में जो कार दुर्घटना हुई और उसकी वजह से शरीर के कुछ हिस्सों में लकवा मार गया था, उनमें क्रमशः सुधार हो ही रहा है। अव पक्षाघात से आहत अंगों में चेतना का प्रवाह और अच्छा महसूस होने लगा है और अंग-संचालन वढ़ा है।" – एक साधक (आस्ट्रेलिया)[अध्यापक]

विपश्यना शिविर में सम्मिलित होने के वाद ही 'विपश्यना' शव्द से परिचित हुई। धन्य हुई। वहुत दिनों से खुजली-रोग से पीड़ित थी। अनेक प्रकार की दवाइयां ले-लेकर निराश हो चुकी थी। परंतु विपश्यना का अभ्यास करने के वाद वहुत राहत मिली है। हम घर के सव लोग धम्मगिरि के शांत और स्वच्छंद वातावरण से आने के वाद नियमित अभ्यास कर रहे हैं। शुरू के दस दिन घर में साधना के लिए वैठते ही शरीर हिलने लगता था, परंतु अव ठीक हो गया है।.....आगे भी शिविर करने की प्रवल इच्छा है।" – सुमन अम्भोरे (महाराष्ट्र)

"मैं अव किसी प्रकार के मादक पदार्थ का सेवन नहीं करती। विपश्यना का ही प्रभाव है कि मेरे गुर्दे का रोग विल्कुल ठीक हो गया है। जव-जव कोई मानसिक कष्ट उभरता है तव वह अधिक समय तक नहीं ठहरता। उसके प्रति अनित्यवोध जागता है। जीवन की समस्याएं अधिक स्पष्ट होती जा रही हैं और उसके सही कारण भी। मुझे इस साधना धर्म द्वारा जो प्रसन्नता प्राप्त हुई वह सभी प्राणियों को मिले, सभी प्राणी धर्म को जानें।"

– वाटसन (कैनेडा)

[म्युनिसिपल चाल नं. २ ६५, सार्थुसर्दीक रोड, मुंवई के निवासी श्री वसन्त शंकर कांवले अक्सर विपश्यना शिविरों में आते रहते हैं। इगतपुरी में १२-८-७९ से लगे १६० वें शिविर के पहले दिन उनसे वातें करने पर उन्होंने अपने विषय में वताया -]

"मैंने पहला शिविर मुंवई, नेमानी वाड़ी में १९७१ में अटेंड किया। शिविर में शामिल होने से पूर्व मेरी तवियत ठीक नहीं थी। मैंने भांग का सेवन किया था। उसके तुरंत चार-पांच घंटे वाद मैं वेहोश होकर गिर पड़ा, विना कारण जाने डाक्टरों ने क्या क्या किया, इसका पता नहीं। जाने कैसी-कैसी सुईयां

लगायीं जिसका परिणाम और भयंकर हुआ। तव से ही मेरा दिमाग ठीक काम नहीं देता था। घवराहट तथा अशक्तता महसूस होती थी। और 'मैं मर जाऊंगा.....अभी मर जाऊंगा......मैं वच नहीं सकता', ऐसे विचार मेरे मन में दृढ़ हो गये थे। डाक्टरी इलाज से हालत और विगड़ती जा रही थी।"

".....लेकिन पहले पहले शिविर में शामिल होने के पश्चात से ही 'मैं मर जाऊंगा,' ऐसे विचारों की तीव्रता दस प्रतिशत कम हो गयी.....उसके वाद मैंने वहुत से शिविर अटेंड किये हैं। अव मेरे मन और स्वास्थ्य में वहुत-सा फर्क है। 'और मैं मर जाऊंगा'......यह विचार समाप्त हुआ है। स्वास्थ्य की वात के अलावा मुझे दूसरा लाभ भी हुआ है। मेरा मन पहले से शांत है और हमेशा धर्म की ओर वढ़ने की कोशिश में रहता है।......भवतु सव्व मङ्गलं।"

[शिविर समापन के दिन (२२-४-७१) को घर जाते जाते भी कांवले ने और वताया -]

"शिविर समापन के पश्चात जव घर पहुँचता हूं तव वहां का वातावरण वड़ा प्रतिकूल लगता है। यहां की साधना का प्रभाव जव तक रहता है तव तक तो प्रतिकूल संवेदनाएं उतना अधिक अनिष्ट कर नहीं पातीं किंतु शिविर में प्राप्त तरंगों का शनैः शनैः क्षीण होते जाना तथा प्रतिकूल पक्ष का सवल होते जाना अंत में इतना सघन हो जाता है कि न तो साधना हो पाती है और न अर्जित लाभ को वनाये रखना संभव हो पाता है। अभी तक यही दुष्चक्र चल रहा है जो मेरे पूर्णतः स्वस्थ होने में वाधक हो रहा है। शिविर में शक्ति-अर्जन और घर जाकर उसका विसर्जन। अपने पूर्ण प्रयास के वावजूद अभी स्थिति में विशेष अंतर नहीं आ पाया है। किंतु मेरा भी दृढ़ निश्चय है कि जव तक मैं पूर्णतः सामान्य जीवन प्राप्त न कर लूं, कम-से-कम शिविरों का लाभ तो अवश्य लेता रहूंगा।"

[उसके पीछे विगत अप्रैल-मई में उनसे फिर यहीं धम्मगिरि में लगे शिविरों में भेंट हुई। अव उनका आत्मविश्वास वढ़ चला है और श्री कांवले सामान्य युवक की भांति जीवन में पहली वार कुछ कारोवार की वात भी सोचने लगे हैं। विपश्यना भावना के परिणाम उनके जीवन में उतरने लगे हैं। श्रद्धा और विश्वास पनपने लगे हैं।]



[गुजरात की एक पुरानी साधिका ने तीन दिन का एक स्वयंशिविर लगाया। इस स्वयंशिविर साधना का विवरण देते हुए उसने लिखा -]

"पहले दिन तो विल्कुल मन नहीं लगा। मन वहुत भागता रहा। दूसरे दिन दोपहर से मन लगने लगा तथा थोड़ी विपश्यना भी मिलने लगी। तीसरे पूरे दिन विपश्यना का चैतन्य अच्छा रहा। मन काफी लगा तथा पूरे शरीर में करंट-सा मालूम होते रहा। कभी कभी तो हाथ तथा पैरों की अंगुलियों से कुछ निकलता-सा रहा तथा अकड़ वहुत रही। विपश्यना से उठने पर हाथ की

अंगुलियां दो मिनट तक तो सीधी भी नहीं हुईं। तीसरे दिन की विपश्यना काफी अच्छी हुई। पहले से अब साधना में नींद बहुत कम आती है। दो दिन साधना बहुत अच्छी नहीं हुई तो मुझे लगा कि इस बार का शिविर बहुत ही कमजोर रहेगा......। पर वास्तव में ऐसा हुआ नहीं। शिविर काफी सफल रहा।

"घर पर शिविर लगाने वाली इस बात का हम काफी लाभ उठा रहे हैं। भविष्य में भी उठाते रहेंगे। इच्छा होते हुए भी दस दिनों के लिए बाहर शिविर में आना होता नहीं। घर पर शिविर लेने पर विपश्यना में लाभ मिलता रहता है...। पिछले शिविर के बाद तो स्वास्थ्य में भी काफी लाभ हुआ है। पेट में तथा पीठ में काफी दर्द रहता था। बीच में तो ऐसी हालत हो गयी कि दाल-फुल्का भी हजम नहीं होता था। अब तो सब कुछ खा लेती हूं। हां, दो-तीन दिन लगातार गड़बड़ वाली चीजें खा लेती हूं, तब तो थोड़ी तकलीफ होती है परंतु मामूली। पहले तो हर रोज दवाई चालू रहती थी। महीने में करीबन पचास-साठ रुपये की दवा खानी पड़ती थी। उससे छुटकारा मिला। सिर में भी पहले से काफी फायदा है। पहले जितने जोर का दर्द नहीं उठता। आता भी देर से है और आता है तो जल्दी निकल भी जाता है। पहले दो दिनों में निकलता था तो अब आधे दिन में ही निकल जाता है। पैर की एड़ियों के दर्द में कुछ फायदा नहीं हुआ.....।"



[गुजरात की एक अन्य साधिका, जो बहुत दिनों से क्षय-रोग से पीड़ित थी, अपने एक पत्र में लिखती है -]

"मेरा स्वास्थ्य अभी बहुत अच्छा है। और आफिस जाना भी शुरू कर दिया है।

"मेरी बीमारी के समय अस्पताल में भगवान बुद्ध के जीवनचरित और उनके उपदेश की पुस्तकें पढ़ती थी। इससे मुझे धैर्य और हिम्मत मिली। विपश्यना दस या पंद्रह मिनट करती थी। आपका पत्र पढ़कर मैं साहस और हिम्मत से जैसे भर गयी। जैसे मुझे एक बहुत बड़ा सहारा मिला। स्वास्थ्य अभी बहुत अच्छा हुआ है और रोग बहुत कम हो गया है। आपकी विपश्यना पत्र मैं नियमित पढ़ती हूं और बार-बार पढ़ती हूं।

"पिछले चार महीनों तक मैं विपश्यना बिस्तर में लेटे-लेटे करती थी। अब मैं पिछले बीस दिन से सुबह छः बजे एक घंटा एक ही आसन में बैठकर विपश्यना करती हूं। सारे शरीर में वेदना मालूम पड़ती है। कभी पांव में और कभी छाती में दुःखद वेदनाएं बड़ी तेजी से उठती हैं। मैं यह वेदना भी शांति से अनुभव करती हूं। विपश्यना करने का अभी निश्चय कर लिया है। मेरा पति बड़ी दृढ़ता से नियमित विपश्यना करता है। उसका उत्साह देखकर मैं भी

विपश्यना करने बैठ जाती हूं। वह मुझे बड़ी सरलता से धर्म के बारे में समझाता है। वह बहुत प्रेरणा मुझे देता है। सच पूछो तो उसके कारण ही विपश्यना के प्रति मेरा आलस्य दूर हुआ है।

"मैं चाहती हूं कि विपश्यना नियमित होती रहे। धर्म के इस सही मार्ग पर चलते हुए प्रगति हो।"



[गुजरात का एक साधक अनिद्रा रोग से पीड़ित था। अब उसने लिखा है -]

"आपका बताया हुआ प्रयोग चालू किया है। वह प्रयोग करते-करते मुझे कब की नींद आ गयी उसका ख्याल भी नहीं रहा। रात को मुझे सपने तो आये, परंतु उनसे घबराहट नहीं होती। उन्हें नश्वर मानकर उनको महत्त्व नहीं देता हूं।"



"आपके बताये मार्ग पर चलने की कोशिश जारी है...। शारीरिक व्याधियां - जैसे आंख पर चश्मा लगाना साफ मिट गया है। दाद से काफी परेशानी थी जो काफी मिट गयी है। भूल से कभी खुजला लेता हूं तो याद आते ही बंद कर देता हूं। अजीर्ण की शिकायत मिट-सी गयी है।..........। आयु पैंसठ वर्ष की होते हुए भी काम करने में शरीर पहले से अब अच्छी तरह स्फूर्ति से काम करता है। मन का स्वभाव शांत होता जा रहा है।"

– एक साधक (राजस्थान)



"मैं पिछले कुछ दिनों से अस्वस्थ रहा। डाक्टरी परीक्षा कराने पर यह निश्चय हुआ कि मुझे क्षय रोग नहीं है। इस स्थिति में मैं अपनी साधना नित्य नियमित रूप से करता हूं। इस समय मेरी हालत पहले से बहुत अच्छी है। चिंता का कोई कारण नहीं है।"

– एक भिक्षु (बंगाल)



विपश्यना – जीवन की सार्थकता

"पूर्वजन्म के बहुत बड़े पुण्य के फलस्वरूप इस जन्म में आपसे विपश्यना सीख सकी हूं। अब मैं देखती हूं कि जितना-जितना इस रास्ते पर चलती हूं उतनी ही मन में शांति और आनंद और एक कांफिडेंस फील करती हूं। समता और प्रेम बहुत बढ़ गया है, इसका एक उदाहरण -

"गत २ अक्टूबर, १९८५ को मेरे पति (साधक) का बहुत बड़ा एक्सीडेंट हुआ, तीन दिन तक बेहोश थे। सिर के अंदर ब्रेन में चोट आयी, कमर की हड्डी

थोड़ी क्रेक हुई तथा सारे शरीर व माथे पर भी चोट आयी। ऐसे समय पुण्यमयी विपश्यना ही एक-मात्र सहारा थी। मैं अपनी तकदीर और भीतर संवेदना देखती हुई समता में रह सकी। बहुत से साधक-साधिकाओं ने भी हमारा साथ दिया। उस समय आप और माताजी को बहुत याद किया। अब वे पूर्णतया स्वस्थ हैं।

"मेरी आंतरिक कामना है कि ज्यादा-से-ज्यादा लोग विपश्यना अपनाकर अपना मानव-जीवन सार्थक कर सकें। आज मुझे लगता है कि जिसकी मुझे जन्मों से तलाश थी वह विद्या मिली है। अब और कुछ प्राप्त करने के लिए बाकी नहीं रह जाता। गुरुदेव! आपकी जन्म-जन्म तक कृतज्ञ हूं।

– नीलिमा दत्ता (नाशिक)



"मैं तीन दिन के आनापान शिविर में आयी थी। मुझे बहुत शांति मिली। धम्मगिरि का वातावरण बहुत अच्छा लगा। पेड़-पौधों व रंग-बिरंगे फूलों-भरी यह पहाड़ी बहुत खूबसूरत लगी। वहां की दीदियां और भाई बहुत अच्छे, स्नेही लगे। सबके प्रति मंगलभाव और किसी की हत्या नहीं करनी – मच्छर की भी – बहुत अच्छी बात है। पांच शीलों का पालन जरूर करूंगी। आपने बताया वैसे सोने के पहले पांच मिनट और उठते ही पांच मिनट ध्यान जरूर करती हूं। मुझे ऐसी उत्सुकता लगी है कि कब दूसरा शिविर हो और उसे करूं।

"भवतु सब्ब मङ्गलं।" – शिल्पा

[९वीं कक्षा की छात्रा का आनापान शिविर]



"मुझे लगता है मैं बहुत भाग्यशाली हूं। हर दृष्टिकोण से जीवन में बहुत संतुष्ट रहता हूं। पहले से अधिक शांत हुआ हूं। परिस्थितियों के प्रति इतनी जल्द प्रतिक्रिया नहीं करता और उन्हें स्वीकार करने की शक्ति पहले से कहीं अधिक बढ़ गयी है। नशे-पत्ते से अपने आप को दूर रखता हूं।"

– कोरनलियस हग (स्विट्जरलैंड)

[कंप्यूटर प्रोग्रामर]



"विपश्यना ध्यान नियमित प्रातः एक घंटा चलता है। रात्रि सोने के बाद भी आध घंटा मन को शांति की अनुभूति होती है। किसी पर आसक्ति का भाव जागृत नहीं होता। 'विपश्यना' मासिक प्रेरणा-पत्र का वाचन नियमित होता है। साधकों के लिए यह आवश्यक है। आज भौतिकता एवं विज्ञान के युग में मानव बाह्य आकर्षण में आसक्त हो जाता है और उसी को सुख मान बैठता है। उसे आत्मीय आनंद की अनुभूति नहीं हो पाती। अंतर्दृष्टि होनी चाहिए, तभी मानव जीवन में शांति की अनुभूति होगी। उसका एकमात्र उपाय है

'विपश्यना'। इसी से विश्व में शांति हो सकती है। विश्वविद्यालयों, महाविद्यालयों एवं शिक्षण संस्थाओं में भी यदि सरकार विपश्यना ध्यान का प्रशिक्षण लागू करे तो विद्यार्थियों में जो आज अनुशासनहीनता और हिंसा की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है वह समाप्त होगी। वे देश के अच्छे नागरिक बन सकेंगे। विपश्यना किसी धर्मविशेष, संप्रदाय, जाति के लिए नहीं है। वह तो संपूर्ण मानव समाज के उत्थान के लिए है। यह जीवन जीने की कला सिखाती है। मन की एकाग्रता और शांति प्रदान करती है।" – मानवमुनि जी (इंदौर)



"मन बहुत ही शांत होकर समता पुष्ट हुई है। सहनशीलता बढ़ी है और नशे का सेवन तो पिछले दस वर्षों से कभी किया ही नहीं। मेरी आध्यात्मिक खोज पूरी हो गयी है और धर्मपथ पर आगे ही बढ़ना है।"

– जेरी शेफ्रोन (कनेडा)

[प्रथम शिविर १९७८ में। तदनंतर १२० से अधिक शिविर किये हुए]



"मैंने पाया कि विपश्यना साधना से मेरे जीवन में बहुत अच्छा परिवर्तन आया है।" – उल्हास चौधरी (नई मुंबई) [मैकेनिक]



"मैं व्यक्तिगत तौर पर 'विपश्यना' ध्यान से बेहद प्रभावित हूं और इस बात की बेहद खुशी है कि वर्षों के इधर-उधर के भटकाव के बाद सही साधना-पद्धति आपके निर्देशन में मिल ही गयी।... इसके लिए मैं आपका किस प्रकार आभार प्रकट करूं, समझ में नहीं आता। अब आगे भटकाव की कोई संभावना नहीं रही और पूर्ण विश्वास हो चला है कि नैर्वाणिक दिशा में गति करते-करते देर-सवेर वह स्थिति प्राप्त हो ही जायगी। सिर्फ आपका निर्देश एवं शुभकामनाएं चाहिएं। आगे साधना निरंतर हो रही है। प्रगति से संतोष है।"

– परशुराम सिंह (पडरौना, देवरिया)



"हैदराबाद के १४५वें शिविर में पहली बार भाग लिया। शरीर को साक्षीभाव से देखा - आंखें बंद करके और आंखें खोलकर भी। इस घटना से आश्चर्य हुआ और आश्चर्य करने वाले पर साक्षीभाव की तलवार भी चली। अहंकार-भरा अज्ञान टूटा। इस जिंदा कब्र की काली दीवारें और ऊंची छतें निरंतर गिरती जा रही हैं, गलती जा रही हैं। परिंदे का बच्चा अंडे की दीवारों को तोड़कर रोशनी में कदम रखता है तब वह किस मस्ती के आलम में होता है – यह अनुभव वह बच्चा ही कर पाता है। इंद्रियों की अपनी सीमा होती है। कैसे व्यक्त करें? उस समय वह बच्चा अपनी मां के प्रति क्या भाव रखता है, जिसने कि अंडे को

ऐसे जतन व लाड़-दुलार से सेया है। यह जाहिर करना भी इंद्रियों जैसी नश्वर चीजों के वश की वात नहीं है। वस, मां जानती है या संतान।

"शुद्ध धर्म की पावन गंगा प्राणीमात्र के हृदय में प्रविष्ट हो। समस्त साधकों का श्रम फलीभूत हो। मेरा भी मंगल हो। सवका ही मंगल हो। यही धर्मकामना है।"

– डॉ. आरिफ मोहम्मद जोइया (जामसर)



"आपका कृपापत्र मिला। आपके सुझाव व निर्देश से काफी वल मिला। साधना के संवंध में - अणु अणु जाग्रत है या नहीं, यह मैं नहीं कह सकता, पर शरीर की सघनता कहीं नहीं रह गयी है। चेहरे पर, विशेपकर वाईं तरफ, स्पष्ट संवेदनाएं नहीं होती थीं, पर उस पर भी होने लगी हैं। क्रोध तो अव मेरा लगभग ९० % समाप्त हो गया है। मन अव अपने शरीर में विकारों को देखने लगा है। पहले साधना के समय सिर में भयंकर पीड़ा हो जाती थी। अव धीरे-धीरे उस विकार की भी निर्जरा हो गयी है। कभी-कभी साधना के दौरान हल्का-हल्का, मीठा-सा सिर-दर्द हो जाता है। जव तक इच्छा थी कि दर्द चला जाय, तव तक नहीं गया। वैसे वायें चेहरे व थोड़े से सिर को छोड़कर सारे शरीर में भीतर-वाहर सामान्यतः एक-सार संवेदनाएं होने लगी हैं। साधना नियमित तथा खाली समय में या सोते समय जव तक जगे रहते हैं, निरंतर करता रहता हूं। अव इस अमूल्य निधि को पाने के वाद किसी अन्य निधि की चाह ही नहीं वची।"

– परशुराम सिंह (पडरौना, देवरिया)
[महाविद्यालय में गणित के विभागाध्यक्ष]



"हम दोनों इस शिविर में अपने एक मित्र (साधक) के कहने पर सम्मिलित हुए। जिस पर कि मेरा अंधविश्वास है; ऐसा कह सकते हैं। क्योंकि विपश्यना के वारे में शिविर में आने के पूर्व विल्कुल कुछ नहीं मालूम था। शिविर में वहुत कुछ जाना, फिर भी लगा कि अभी वहुत कुछ जानना वाकी है।

"अभी तो रास्ता देखा है, विश्वास भी दृढ़ हुआ है पर चलना वाकी है। फिलहाल दैनिक अभ्यास की पुरानी दिनचर्या में फिट करना कठिन लग रहा है, फिर भी अनवरत प्रयत्न जारी है। धीरे धीरे वदलाव आयगा ही। जहां कहीं आपका वैयक्तिक संपर्क संभव हो, कई शिविरों में लगातार वैठने की इच्छा है।

"धम्मखेत्त का शांत और हरियालीपूर्ण आकर्पक वातावरण वरवस ही मन एकाग्र करने में सहायता प्रदान करता है। आपके वोलने की भापा और शैली वड़ी आकर्पक और प्रभावशाली है।"

– कपिल रस्तोगी



"हम दोनों नवंबर-दिसंबर मास में कैनेडा और अमेरिका गये। हमारी बड़ी पुत्री फ्रिना मांट्रिअल (कैनेडा) में है। अपने पति के साथ दो साल पहले एक शिविर 'धम्मधरा' में किया था, लेकिन बहुत लाभ नहीं मिल पाया। छोटी पुत्री निशा सिआटल (अमेरिका) में बसी है। इन्हें हमने बचपन से गीता का पाठ पढ़ाया था, जो मात्र बुद्धि-विलास ही रह गया। चार साल पहले जब हमें विपश्यना मिली तब से दोनों को धम्म में प्रेरित करते रहे, पर दोनों उग्र भाव से प्रतिक्रिया करतीं।

"इस बार हमने निर्णय किया कि विपश्यना के बारे में एक शब्द भी नहीं बोलेंगे। लेकिन हम दोनों का नियमित सुबह-शाम दो-दो घंटे ध्यान में बैठना और हमारे स्वयं के स्वभाव में परिवर्तन देख कर ये प्रभावित हुए और विशेषकर इसी समय इसकी फ्रेंच मित्र लड़की 'लोरेन' विपश्यना के बारे में जानने आयी। हमने उसे गुरुजी का पत्र दिखाया, प्रवचन की टेप सुनायी और बाद में थोड़ा कुछ समझाया। इससे प्रभावित होकर फ्रिना ने भी दिसंबर में धम्मधरा में शिविर करके बहुत लाभ पाया और 'लोरेन' ने तो तीन शिविर कर लिये। वहां से छोटी पुत्री निशा के यहा सिआटल जा पहुँचे।

"निशा ने गत वर्ष भारत के बालाश्रम से एक अनाथ बालिका 'सुखी' को दत्तक लिया था, जो अब दो साल की हुई। हम सब वहां धम्मकुंज केंद्र में गये। वहां पुराने साधक-साधिकाओं से मिलकर, सब का करुणामय स्वभाव देखकर हम सब बहुत प्रभावित हुए। ऐसा कृपालु प्रेम से भरपूर मानवी भाव किसी सांप्रदायिक संस्थान में नहीं देखा था। केंद्र पर गुरुजी का प्रवचन विडियो पर सुना तो उसी क्षण निशा का पति, उसका मित्र और निशा ने शिविर में जाने का निर्णय कर लिया। हम दोनों सुखी को सँभाल सकते थे। सब खुश हो गये। उस समय मौसम बहुत अच्छा नहीं था। बर्फ की दो फुट वर्षा पड़ी। इतनी ठंड में बर्फ पर चलकर धम्माहाल और भोजनालय में जाना पड़ता। इतनी कठिनाईयों में भी निशा ने न केवल सफलता से शिविर पूरा किया, बल्कि इतनी गहन डुबकी लगायी कि कल्याण हो गया। बोली – नया जन्म मिल गया। सत्य का दर्शन हो गया।

"हम दोनों को बहुत आंतरिक खुशी हुई कि दोनों बेटियों को धर्म मिल गया, हमारी यात्रा सफल हो गयी, हम भाग्यशाली हो गये।

– नारायणदास तथा मीना सार्पाड़िया
(डॉरसेट, इंग्लैंड)



"इस साधना के परिणामस्वरूप अव मैं औरों के प्रति अधिक संवेदनशील और सजग हो गयी हूं। मेरा चिंतन अधिक स्पष्ट हो गया है। पहले की अपेक्षा अव मुझमें चिड़चिड़ाहट कम हुई है। सहनशीलता वढ़ी है। इस साधना ने मुझे चेतना के विकास के लिए प्रयत्नशील होने वाले पथ पर लगा दिया है। इसने मुझे एक झांकी दिखाई है कि राह से क्या उपलव्ध किया जा सकता है। मुझे अपने जीवन का लक्ष्य मिल गया है, मुक्ति के लिए पुरुपार्थ भी।

"मैं पिछला शिविर करके निकली तो सभी प्राणियों के प्रति मंगलभावों से ओतप्रोत थी। मुझे लगा कि मैंने अपने जीवन में इससे अच्छा और लाभप्रद कोई काम नहीं किया। मैं सचमुच पवित्रता में धन्य हुई। अनेक महीनों तक इसका प्रभाव मेरे जीवन पर रहा है। मैं चाहती हूं कि इसकी ताजगी वनी रहे, इसलिए पुनः इस शिविर में आयी हूं।"

– एन. वरीफ (अमेरिका)



"मैं दो वार विपश्यना शिविरों में भाग ले चुका हूं।....विपश्यना मेरे जीवन का अभिन्न अंग वन चुकी है। संवेदनाएं स्थूल से सूक्ष्म की ओर अनुभूति के स्तर पर आनी शुरू हो गई हैं। साधना के समय विचारों का तांता भी कम पड़ने लगा है।....सुवह की साधना के समय सामान्यतया नींद का आभास होता है। छुटकारे के लिए प्रयत्नशील हूं। शाम की वैठक काफी संतोपजनक रहती है।...."

– मनमोहन सिंह (चंवा, हिमाचल प्रदेश)
[अभिभावक]



"विपश्यना पत्रिका मिली। आपका लेख वड़ा ही सारगर्भित है। लोग अपने पैरों पर चलने की चेप्टा करेंगे। आप पर सचमुच हम लोगों की श्रद्धा अंधभक्ति में वदलती जा रही थी। (गुरुडम) पर आपके इस लेख से जरूर कुछ अंतर पड़ा है परंतु हम भारतीयों में अंधश्रद्धा के कुछ गहरे ही संस्कार हैं।.....

"साधना ठीक चल रही है। संवेदना अव और भी स्पष्ट है तथा एकाग्रता वढ़ी है। चित्त अव एकाग्र होने में उत्पात कम करता है। जव भी ध्यान भावना का चिंतन करता हूं तभी संवेदना वड़ी स्पष्ट तथा एकाग्रता भी गहरी हो जाती है। अव तो ध्यान भावना के लिए चेप्टा नहीं करनी पड़ती। समय पर आप ही जागृति हो आती है। एक दिन काम-धंधे में देर हो जाने के कारण देर से साधना में वैठा तो और भी अच्छी एकाग्रता हुई। इससे लगता है कि अपने आप तो छूटने से रही। हां, जानवूझकर छोड़ना चाहें तो वात अलग है। वड़ी मधुर और

प्रीतिकर है यह साधना। हम दोनों (धर्मपत्नी तथा मैं) नित्य ही धर्म-गंगा में डुवकी लगाते हैं। मेरा चित्त काफी शांत है।"

– गजानंद मस्करा (वीरगंज, नेपाल)



"ऐसा लगता है कि मेरे मन और हृदय को अंततः अपना घर मिल गया है। धम्मगिरि पर मेरे अनुभव अत्यंत ज्ञानवर्धक रहे हैं। जीवन के उलझे हुए अध्याय सुलझने शुरू हो गये हैं। 'अंततः' सारी खोज और भटकन पर विराम लग सका है। जीवन जीने का असली काम अव आरंभ हुआ है। साधना के अंतिम दिनों चैत्य के ऊपरी तल्ले पर वैठकर ध्यान करने का जो मुझे अवसर मिला उससे धर्म-मार्ग पर दृढ़तापूर्वक आगे वढ़ने का वड़ा वल मिला था। इस असीम कृपा के लिए ससम्मान आभारपूर्वक आपके वहुविध मंगल के लिए मेरी मंगल-मैत्री भेजती हूं..."

– जिन डेविस (मैसाच्यूसेट्स, अमेरिका)



कर्म-संस्कारों का शमन

"वचपन से मुझे सत्य एवं ईश्वर के मार्ग पर चलने की इच्छा रही है। कुटुंव प्रणाली के मुताविक कर्मकांड के आसान मार्ग का सहारा लेकर चल रही थी, मगर समाधान होता नहीं था। जव तक सही मार्ग न मिले तव तक यही सच है, ऐसा समझकर उसे अपनाया था।

"मुंवई में आपका प्रवचन सुनना, प्रभावित होकर शिविर के लिए अनुमति मांगना, यह सव ऐसे हुआ कि कुछ पता ही न चला। आखिर में २४ मई के शिविर में सम्मिलित हुई। दिन वीतने लगे। आपका सुव्यवस्थित मार्गदर्शन और धम्मगिरि का पवित्र वातावरण हृदय को पुलकित वना देता था। मौन पालन कर विपश्यना-मार्ग पर चलते हुए हमेशा के लिए वहीं रुक जाने का दिल होता था।

"आदर्श गुरु कैसा हो सकता है, इसका सही अनुभव हुआ। अंतिम दिन मैंने आपसे पूछा तो आपने वताया कि देवी-देवताओं व कर्मकांडों से जुड़े रहना और 'विपश्यना' दोनों एक साथ नहीं चल सकते। फिर भी मन में घुटन थी कि वर्षों के जुड़े हुए संस्कारों को कैसे हटाऊंगी? उलझन में ही विस्तर पर लेटी। चिंतन में सारी वातें चलचित्र की तरह चल रही थीं। गीता का श्लोक भी याद आया कि हम पुराने वस्त्रों को छोड़कर नये वस्त्र धारण करते हैं, ठीक उसी प्रकार, जन्म-मृत्यु। इसके साथ ही एक व्यावहारिक वात भी याद आयी - जिस प्रकार जीवन में कोई नयी चीज आते ही पुरानी चीजों को विना झिझक छोड़ देते हैं, किसी से पूछते भी नहीं, तो तुरंत मन में रोमांच हुआ - पगली! यदि

विपश्यना का मार्ग अच्छा लगा है तो कर्मकांड को धीरे-धीरे छोड़ दो। वस, मन साफ हो गया। सुवह संशय-विहीन मन से आपका अंतिम प्रवचन सुनकर अहोभाग्य मानती हुई घर आ गयी।

"आपके आशीर्वाद से विपश्यना करने के लिए समय निकाल लेती हूं। आपके सान्निध्य में अनेक लोग विपश्यना का मार्ग अपनाएं, यही शुभेच्छा प्रकट करती हूं।"

– सौ. पुष्पा जानी (मुंवई)

"मैं एक मुस्लिम हूं। अध्यात्म की खोज में वहुत फिरा पर सफलता नहीं मिली। आखिर इगतपुरी पहुंचा और विपश्यना की। पिछले चार वर्षों में एक एक करके चार शिविर किये। जीवन में सव कुछ वदल गया। मुझे वहुत अधिक क्रोध आता था और उस अवस्था में चीजें तोड़-फोड़ देता था। लोगों को वुरा कहकर उनका अपमान करता था और फिर इनके कारण वहुत दिनों तक व्याकुल रहता था। लोगों के साथ मूर्खतापूर्ण ही व्यवहार करता था। खुद भी दुःखी होकर औरों को भी दुःखी करता था। इसी वजह से मुझे पेट व सिरदर्द की वीमारी रहती थी। लेकिन अव विपश्यना से मेरे विकार - क्रोध, ईर्ष्या, मान-अभिमान आदि - सव कम हो गये हैं। मेरी आठ वर्ष पूर्व पुरानी पेट-दर्द और सिरदर्द की वीमारी कम हो गयी है। सभी वातों में वेहद सुधार हुआ है। पहले का मैं मर चुका। विपश्यना से मेरा दूसरा जन्म हुआ है। वहुत ही खुश हूं। अव जीवन में चाहे दुःख आये, अपमान आये, वीमारी आये, अनचाही वात आये, मन-विरोधी वात आये, मैं साक्षीभाव से सजग सचेत रहता हूं। सव परिवर्तनशील है, वदल रहा है।

"अपने भीतर इतना वड़ा परिवर्तन देखकर मैं कभी आनंद से रोने लगता हूं और मन में सव के लिए मंगल-कामना करता हूं। सवका मंगल हो। सभी विपश्यी वनें। सभी अपना कल्याण साध लें।"

– चांद दगूमिया सेख (नाशिक रोड)

"आनापान काल में कई उपद्रव आये। अधिकतर समय 'खणिक' समाधि के साथ गुजरा। सातवें-आठवें दिन थोड़ा-थोड़ा समय 'उपचार' समाधि की अनुभूति में वीता। हो सकता है कुछ सैकिंडों की 'अर्पणा' समाधि भी हो। इन पिछले दोनों ध्यानों की सत्यता के विषय में जानना कठिन है। ये मेरे अति तीव्र ध्यान की घड़ियां थीं, अन्यथा अधिकतर समय तो तूफानी ही रहा।

"जव विपश्यना मिली तव मन पहले से कहीं अधिक गहराइयों में उतरता-सा लगा। सारे विपश्यना काल में प्रचंड पीड़ाओं एवं तूफानों की

अनुभूति हुई। बहुत-सा समय तो सजग रहने में ही बीता। बहुत-सी बेचैनियां उभरीं।

"सामान्यत: कहें तो बहुत अच्छा शिविर रहा। शरीर केंद्र से भय के बहुत से विकार अनुभव में आये। अभी बहुत काम करना है।"

– एटकिंसन हैरी (आस्ट्रेलिया)

"मानव का मन तन कंप्यूटर के स्मृति-कोश जैसा है, जिसमें अतीत की सारी प्रतिक्रियाएं – राग-द्वेष की सतत परिवर्द्धित उफान की प्रवृत्ति सहित – भर दी गयी हैं।

"इस शरीर में संवेदनाएं प्रत्येक स्तर पर संचित विकारों का निरूपण करती हैं। वे इतनी तीव्र निरंतरता से मिटती हैं और फिर आ जाती हैं कि सघन सत्य लगती हैं। किंतु अत्यंत तीव्र गति से बदलती संवेदनाओं के मध्य में एक अंतराल है, जहां गहन दु:ख के परे धर्म का परमार्थ सत्य जाना जा सकता है। जब वर्तमान क्षण का विशुद्ध मन शांत, समता के साथ इन संवेदनाओं की परख के लिए प्रशिक्षित किया जाता है तब इस कायिक कंप्यूटर सामग्री के 'मैं' और 'मेरे' की रागात्मक मिथ्या दृष्टि का स्वत: ही मार्जन हो जाता है तथा तन और मन दोनों नितांत परिशुद्ध हो जाते हैं।

"मैं इतना भाग्यशाली हूं कि मुझे विपश्यना ध्यानप्रणाली मिली। जब तक मैं इस चित्त-विशुद्धि के मार्ग पर बना हूं, भविष्य से भयभीत हुए बिना मैं स्वयं को कितना सुरक्षित पाता हूं!

"सारे प्राणी दु:ख के सत्य को जानें, और इससे बाहर निकलने के मार्ग को जानें।"

– एक साधक

"मैं बिल्कुल बदल गई। लगता है दूसरा जन्म हुआ है। कितना अभिनव एवं विशुद्ध! अपने धर्म-पिता तथा सर्वव्यापी धर्म की कितनी आभारी हूं। सबसे अमूल्य तो सत्य स्वीकारोक्तियां रहीं – मैं नये सिरे से प्रारंभ करके विशुद्ध शील को शत-प्रतिशत बनाये रखने का दृढ़ संकल्प कर सकी हूं। दु:खद और सुखद संवेदनाओं को समता से निहारने की मेरी क्षमता कितनी पुष्ट हो गई है। मैं पूर्ण आत्म-विश्वासी हो गई लगती हूं। मैं उष्णता, क्रोध, ईर्ष्या, वासना की संवेदनाओं को बिना प्रतिक्रिया किये देख सकती हूं। यदि थोड़ी प्रतिक्रिया हुई भी, तो मैं शीघ्र होश में आकर समता से देखने लगती हूं एवं विभिन्न तरीकों के उपयोग द्वारा तूफानों के बाहर आ जाती हूं। मैं बहुत दयालु हो चली हूं, अत: कृतज्ञ भी।"

– मार्गरेट ब्रिजलैंड

"दस दिन के लगभग सत्रह शिविर किये, लेकिन यह जीर्ण स्पोंडिलाइटिस फरवरी, १९८२ के पहले शिविर से साथ चला आ रहा है। शारीरिक दृष्टिकोण से अब मेरुदंड काफी सीधा हो गया है, सघन क्षेत्र खुलते जा रहे हैं और कसेरुओं के बीच बने हुए पुल टूटते जा रहे हैं।

"विपश्यना के इस शिविर ने प्रज्ञा, अनत्ता, दु:ख आदि पारिभाषिक शब्दों के अधिक गहरे ज्ञान में उतरने के अवसर प्रदान किये। इन पदों में निहित सत्य को जानने के अवसर, समता की गहनतम आवश्यकता तथा महत्ता समझ में आयी। मेरी समस्या समता और सम्यक पुरुषार्थ की रही है। मैं यह भी देखता हूं कि जब तक 'अहं' के विघटन को लक्ष्य नहीं बना लिया जाता, तब तक इस विद्या की गहराई का अनुभव नहीं हो सकता। दस दिनों की आनापान मुझे सबल समाधि में ले गयी। मन तीक्ष्ण हो गया, किंतु पूर्ण स्थिरता का अभाव बना रहा। विपश्यना के पांच दिन बाद मैं कठिनाई में पड़ गया। पता लगा कि प्रक्रिया (संवेदनाएं) आंतरिक हो गयी है। मेरा चार वर्ष का अभ्यास संवेदनाओं को सतह पर देखने का रहा और अब लगा कि संवेदनाएं अंदर चल रही हैं। मैं इस स्थिति से अभी सामंजस्य कर रहा हूं। संवेदनाएं बड़ी प्रखर हैं एवं पूरे शरीर में भीतर-बाहर चलती महसूस होती हैं।

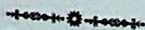
"गोयन्काजी के प्रवचनों ने वृहद रूप से उत्साह बनाये रखने में सहायता की एवं कार्य की निरंतरता संतोषप्रद रही। मैंने जाना कि पहले से अधिक अभ्यास में प्रतिष्ठित हुआ हूं। इस शिविर ने मुझे कुछ धर्म-ज्ञान दिया है।"

– जोरडर बोजीलोव (स्विट्ज़रलैंड)



"विपश्यना साधना के कारण मेरा जीवन के प्रति दृष्टिकोण ही बदल गया है। नारगोल-शिविर के बाद एक बार भी मुझे क्रोध नहीं आया। कभी-कभी केवल थोड़ी-सी नाराजगी ही होती है। तुरंत होश जागता है और क्रोध की परिस्थितियां टल जाती हैं। एक छात्रावास के बीस बच्चों की सँभाल के काम के समय अनेक अवसरों पर इसका अनुभव होता है।....."

– ईवा क्रिस्टेल (अमेरिका)



"यद्यपि ध्यान के क्षेत्र में यह मेरा पहला अनुभव था, लेकिन काम शुरू करते हुए मेरे मन में कोई हिचक नहीं आयी। शिविर के अंतर्राष्ट्रीय वातावरण से मुझे आश्चर्य हुआ।

"पहले कुछ दिनों तक तो मैं सांसारिक बातों के चिंतन में ही लगी रही। मन को एकाग्र करना बड़ा कठिन हो गया। लेकिन देखा धीरे-धीरे विचार कम हुए जा रहे हैं और एकाग्रता बढ़ रही है। यह अपने भीतर अपने ही साथ युद्ध

लड़ना था। अपने जंगली मन को पालतू बनाना था और शरीर में होनेवाली पीड़ाओं का सामना करना था। पहले तो शिविर के एक-एक दिन गिन गिनकर निकालती रही कि कब दस दिन पूरे हों। लेकिन आधा शिविर होते-होते मेरी एकाग्रता बढ़ गयी। तब तो समय एक तेज तीर की तरह बड़ी शीघ्रता से उड़ने लगा। मेरे कमर व पांव के दर्द न जाने कहां चले गये। दसवें दिन जब आर्य-मौन तोड़ा गया तब मुझे अच्छा नहीं लगा। क्योंकि शिविर के अंत तक मैं उसी प्रकार मौन वातावरण में काम किया चाहती थी।

"शिविर से आने के बाद बाहरी दुनिया से संपर्क होने पर दोनों का जो अंतर है वह जरा कठोर मालूम हुआ। पहले जैसे उस पवित्र दुनिया में प्रवेश करने में कठिनाइयां हुईं उसी प्रकार अब उस पवित्र दुनिया से इस सांसारिक जीवन में पुनः प्रवेश करने पर भी कठिनाइयां हुईं। जैसे एक झटका-सा लगा। जब कभी पुनः अवसर आयगा, मैं ऐसे विपश्यना शिविर में फिर शामिल होना चाहूंगी।"

– ऊनीहिको इकेदा, टोक्यो



"इस साधना से मेरे स्वास्थ्य में बहुत सुधार हुआ है। मेरा क्रोध बहुत कम हो गया है। जीवन में बहुत शांति आयी है और समता भी। विपश्यना के अभ्यास के कारण ही मैं अपने मन पर अब कंट्रोल रख पा रहा हूं। शरीर के रोगों से जो मुक्ति मिली है वह तो विपश्यना का उपफल मात्र है। परंतु मुख्य बात तो यह कि मन काबू में आ गया। अब मैं अपने मन का मालिक हूं। जीभ का गुलाम नहीं रह गया। जब चाहूं, जो भोजन बिना कठिनाई के छोड़ सकता हूं। यह विपश्यना का ही प्रभाव है कि अब मैं अखंड ब्रह्मचर्य का पालन आसानी से कर पा रहा हूं।"

– मोहनलाल धनजी शाह (मुंबई)
[व्यापारी]



"विपश्यना के प्रभाव से अब मैं नशे-पते से पूर्णतया मुक्त हो गयी हूं। अब मुझे अपने भीतर बहुत आत्मबल महसूस होने लगा है। मैं धीरे-धीरे समता में स्थित होती जा रही हूं। अब भावावेश मुझ पर पहले की भांति हावी नहीं हो पाते। वैसे मैं सदा से अच्छे स्वभाव की रही हूं और संकोचशील रही हूं। भीतर-ही-भीतर रो लिया करती थी और व्याकुल रहा करती थी। अब इससे मुक्ति पा रही हूं। लोगों के साथ मेरे व्यवहार में बहुत सुधार हो रहा है। पिता से संबंध सुधरे हैं। मां की अधिक सेवा करना सीख रही हूं। अब बखूबी समझ में आ रहा है कि मेरे सुख की जिम्मेदार मैं स्वयं ही हूं और इसी प्रकार अपने शील के

आधार को पुष्ट करने में लगी हूं और अच्छा जीवन जी रही हूं। पिछले वीस दिवस के दीर्घ शिविर ने मुझे धर्म में वहुत वलवान वनाया।"

– वलेरी कोन स्मिथ (अमेरिका)

"इस साधना द्वारा मैं पहले से वहुत ज्यादा प्रशांत और प्रसन्न हो उठी हूं। अव न तो पहले जैसा क्रोध आता है, न भावावेश और न ही निराशाएं। अव मैं अपने परिवार के लोगों के मित्रों के अधिक समीप आ गयी हूं और उनसे मेरे संवंध वहुत अधिक सौमनस्यतापूर्ण हो गये हैं। मैं किसी प्रकार के नशे-पत्ते का सेवन अव नहीं करती।"

– कु. कैलोमिनीफी (आस्ट्रेलिया)
[रेस्टोरेंट सेविका]

"विपश्यना करने के वाद चित्त प्रसन्न रहता है, खूब शांति रहती है। रोज सुवह आधा घंटा और रात को आधा घंटा विपश्यना चालू है। चक्षु से पानी वहता है। निर्भय होकर जीवन जीने की हिम्मत वढ़ी है। मतलव, भय कम होता जा रहा है। अन्याय भी सहने की (समताभाव) शक्ति पायी हूं। पहले अन्याय होने पर वहुत गुस्सा आता था। अव सोच लेती हूं कि अनजान मनुष्य अन्याय करता है। दया का पात्र है। मेरी प्रवृत्तियां दिन-प्रतिदिन अच्छी हो रही हैं।

"कोई दुःखद घटना होते ही विपश्यना कर लेती हूं या आपका अनमोल सूत्र याद कर लेती हूं– ('Nothing is permanent') सुख-दुःख आता है और जाता है। इससे समताभाव जारी रहता है। सव के प्रति प्रेम और करुणा की भावना वलवान हो रही है। आज पत्रिका मिली, पढ़कर खुश हुई"।

– अनुसूया उदानी (कोलकाता)

"मैं ऐसे मित्रों की संगत में फंस गया था जिससे मुझे शराव की लत लग गयी। शिविर में जाने के लिए मैंने संकल्प तो कर लिया परंतु यह भय हमेशा वना रहता कि किस प्रकार शिविर के नियमों का पालन कर पाऊंगा? इस वुरी लत से छुटकारा पाने का संकल्प लिए दृढ़ रहा कि शिविर में जरूर जाना है। इस संकल्प का ही इतना प्रभाव हुआ कि शिविर के आठ-दस दिन पहले ही पीना छोड़ दिया। इस प्रकार मैंने अनुभव किया कि किसी अच्छे काम के लिए यदि अंदर से श्रद्धा जागती है तो किस प्रकार अदृश्य शक्तियां मदद करने लगती हैं।

"वड़े उत्साह के साथ शिविर में चला गया। परंतु पहले तीन दिन तक तो ऐसा लगा कि यह साधना-वाधना मुझसे नहीं होगी। दोनों कंधों, कमर और जांघों में इतनी पीड़ा थी कि एक मिनट भी नहीं वैठ पाता। मैंने भाग निकलने का 'मूड' वना लिया था। परंतु कुछ पुण्य था जिसने रोक लिया। चौथे दिन

विपश्यना मिलते ही सारे-के-सारे दर्द न मालूम कहां छूमंतर हो गये। फिर तो मन लगने लगा और परिश्रम करने लगा तो घंटा-डेढ़ घंटा वैठा रह जाता और पता ही न लगता कि समय कैसे वीत गया। पांचवें दिन ही धारा-प्रवाह अनुभूति होने लगी। शिविर के दौरान यह भी ज्ञान हुआ कि जव तक शील का ठीक से पालन न किया जाय, समाधि पुष्ट न होगी। जव तक समाधि पुष्ट न होगी तव तक प्रज्ञा न जागेगी। ऐसा कल्याणकारी मार्ग, जिस करुणाभाव से पू. गुरुदेव वांट रहे हैं उससे यदि कोई वंचित रह जाय तो वह अभागा ही होगा। मुझे वड़ा खेद रहा कि मैं दस वर्ष पीछे रह गया।

"शिविर से लौटने पर साधना दोनों समय नियमित चल रही है। लाभ भी हो रहा है। एक घंटा वैठने के वाद वहुत हल्कापन महसूस होता है। पहले मैं वात-वात में गुस्सा हो जाता था, अव गुस्सा वहुत कम होते जा रहा है। मन की चंचलता पहले से वहुत कम हो गयी है और वड़े-से-वड़ा काम करने की हिम्मत वढ़ती जा रही है। मेरे घर में छह साधक हैं– माता-पिता, छोटा भाई, वड़ा लड़का और मेरी धर्मपत्नी तथा मैं। शेप परिवार भी इस धर्मगंगा में डुवकी लगाये और मंगललाभी वने। इसी प्रकार विश्व के सभी लोगों का मंगल हो।"

– कमलप्रसाद रावत (वादलपुर, मध्य प्रदेश)



"आपसे धर्म सीखा है और आपके वताये अनुसार उसे धारण कर रहा हूं। अगस्त १९९२ में अमेरिका के डलास के केंद्र पर पहला शिविर किया। इससे पहले मैं वहुत दुःखी था। मैंने दुःख को मिटाने के लिए वहुत सारे प्रयत्न किये परंतु वे वढ़ते ही जाते थे। शिविर में भी जव मैं ध्यान में वैठा तो एक दिन मानो दुःखों का विस्फोट ही हो गया। केंद्र पर जाने से पहले मैं मेरे चार भारतीय दुश्मनों को समाप्त करने के लिए गुंडों की मदद लेने वाला था। साधना के समय अंदर से ऐसा विचार जागा कि वे सव मेरे मित्र-जैसे लगने लगे और मैं विल्कुल शांत और सुखी हो गया। अव मेरे दुःख कहां चले गये, यही नहीं पता चलता। यह सव विपश्यना का ही कमाल है।

"दूसरा वड़ा दुःख इस वात से था कि मेरे छह लड़कियां और एक लड़का है। भारत में रहने वाली दो लड़कियों (वाकी विदेशों में हैं) में से एक मुझे विल्कुल पसंद नहीं थी। मैंने उसे अपने घर से निकाल दिया था और वाद में भी आने से मना कर दिया था। मैं उससे फोन पर भी वात नहीं करता था। लेकिन विपश्यना के वाद मेरा मन विल्कुल वदल गया और जव भारत गया तो सवसे पहले उसी के घर गया। अव वह मुझे सवसे प्रिय लगने लगी है।

"एक और घटना – एक वार मैं रात में सो रहा था कि अचानक वड़ी जलन और वेचैनी आने लगी। विचार आया कि वाहर निकलकर खुले में जाऊं या फिर कोई मेरे ऊपर ठंडा पानी डाले। परंतु फिर होश आया कि यह सव अपने अंदर की ही वेचैनी है। टारनेडो की लकड़ी के घर्षण से जैसे जंगल में आग लग जाती है और जंगल जल कर राख हो जाता है, उसी प्रकार विचारों के घर्षण की यह जलन भी समाप्त हो जायगी। फिर जो वचेगा वह ज्ञान ही वचेगा। यों विचार-मंथन की ज्वाला समाप्त हुई और अंततः बड़ा सुख अनुभव होने लगा।

"एक दूसरा प्रसंग – पहले मैं विल्कुल रावण जैसा था पर अव राम की तरह जीवन जीने लगा हूं। १९९४ में मुझे शरीर में कुछ गड़वड़ होने का आभास हुआ। १०-१२ दिन तक ध्यान दिया पर कुछ समझ में नहीं आया, लेकिन पेशाव में अनियमितता थी इसलिए डाक्टर को दिखाया। उसने निदान किया कि प्रोस्टेट का कैंसर है लेकिन विल्कुल प्रारंभिक अवस्था है। उसे आश्चर्य भी हुआ कि इतनी जल्दी कैसे पकड़ में आ गया? पर मैं विल्कुल शांत रहा और मुस्कराया, यह भी समाप्त होगा'। डाक्टर चाइनीज था, उसने विशेषज्ञ के पास भेजा। वह भी चकराया कि इतनी जल्दी तुम्हें कैसे पता चल गया? जव यह अगली स्टेजेज में आता तो असह्य वेदना होती। खैर, इस अवस्था में ऑपरेशन की वजाय रेडियेशन थेरापी से इलाज करना उचित रहेगा। पूर्ण समता के साथ मैंने वह कोर्स पूरा किया और अव विल्कुल ठीक हूं।

"भारत आकर आपके प्रत्यक्ष दर्शन करना चाहता हूं। अव विपश्यना मेरे जीवन का अंग वन चुकी है। जीवन-मरण से छुटकारा पाने का आपने जो रास्ता दिखाया है उसी पर चलना है। जीवन में कितने अनुभव हुए उन सवको लिखना संभव नहीं परंतु विपश्यना के स्पर्श से सारे विकारों का शमन होते जा रहा है। अव वुरे विचार और विकार सारे निकल गये और जीवन शांतिपूर्ण हो गया है। फिर भी जो धर्म धारण किया है उसकी परीक्षा भी मुझे ही करनी है। मुझे स्वयं ही मेरा दर्पण वनना है।

"आप मुझे विद्या देने वाले गुरु हैं इसलिए मैंने ये सारी वातें आपको वतायीं। जीवन में आगे वढ़ने के लिए आप का ही मार्गदर्शन चाहिए। जैसे मेरा मंगल हुआ ऐसे ही सव का मंगल हो!"

– नटुभाई पटेल (अमेरिका)
[सत्तरवर्षीय]

"चौवीस वर्ष पूर्व अमदावाद में पहला विपश्यना शिविर लेने के पश्चात वीच में नियमित अभ्यास की कड़ी टूट गयी थी। परंतु दूसरे शिविर के वाद पुनः अभ्यासरत हो गया।

"मेरे अंतिम शिविर के लाभ इस प्रकार रहे हैं–

"शिविर में कभी मायूसी नहीं आयी। उपचार समाधि अधिक पुष्ट हुई। धारा-प्रवाह की व्याख्या और उसकी गहनता का साक्षात्कार हुआ। आनापान और विपश्यना विधिवत कर पाया। प्रवचन-श्रवण बहुत ध्यानपूर्वक संभव हो पाया। संवेदना की सूक्ष्म जानकारी होने के पश्चात ही 'अनित्यबोध' की भावना दृढ़ होती है, ऐसा आभास हुआ। समता खूब पुष्ट हुई।

"शिविर के दौरान नीवरणों का भी जोर रहा। पीठ-दर्द के कारण सामूहिक साधना में व्यवधान होने के बावजूद भी विपश्यना की दो घंटे की बैठक में शरीर के अंदर और बाहर तीव्र गर्मी का अहसास कषायों की निर्जरा के प्रतीक लगे। उपचार समाधि के समय विचार तो आते, परंतु नाक के नीचे संवेदना की सतत जानकारी बनी रहती थी।

"भावी दिनचर्या के अंतर्गत प्रतिदिन तीन घंटे का नियमित अभ्यास, रविवारीय सामूहिक साधना और एक-दिवसीय शिविर में भाग लेना निश्चित किया हुआ है। अब प्रतिवर्ष आचार्य स्वयं-शिविर या ३० अथवा ४५ दिन के शिविर में भाग लेते रहने की इच्छा बलवती हुई है। इसी प्रकार अनेकों का मंगल हो!"

– मणिभाई परीख (अमदावाद)



"मैं भी नियमित ध्यान करता हूं। मेरी पत्नी की तबीयत खराब हो जाने से मैं दो-तीन दिन विपश्यना कर नहीं सका। मेरी पत्नी की हालत नाजुक हो गयी थी, लेकिन मुझे विपश्यना से बड़ा धैर्य महसूस हुआ है। मुझे नियमित विपश्यना करने से काफी लाभ प्राप्त हुआ है। पहले 'सेक्स' के मारे कई दफा मैं सो नहीं सकता था। मुझे काफी गुस्सा और चिड़चिड़ाहट आती थी। लेकिन आपके दूसरे शिविर में सम्मिलित होने के बाद स्वभाव में बहुत परिवर्तन महसूस कर रहा हूं। अब मैं आराम से सोता हूं। अब 'सेक्स' से मुझे कोई परेशानी नहीं है। धीरे धीरे मैं शांत-स्थिर होता महसूस करता हूं। कितना आनंद होता है! प्रसन्नता मालूम होती है।

"विपश्यना घंटा-डेढ़-घंटा के एक ही आसन में बड़ी सरलता और शांति से होती है। सारे शरीर में संवेदना मालूम होती है। विपश्यना के बाद मैत्रीभावना बहुत अच्छी तरह से होती है। सारे शरीर में से कुछ निकलता हुआ स्पष्ट मालूम होता है। केंद्र भी मालूम होता है, कभी-कभी केंद्र में स्पंदन, कभी कुछ निकलता हुआ सारे शरीर में व्याप्त होता मालूम पड़ता है। विपश्यना बड़े आनंद से होती

है। वेदना वड़ी सरलता से अनुभव करता हूं। विपश्यना और मैत्रीभावना के वाद काफी प्रसन्नता और शांति महसूस करता हूं। "



– साधक (गुजरात)

"मैं नियमित विपश्यना करता हूं। सारे शरीर में वेदना मालूम होती है। धीरे-धीरे सारे शरीर में एक प्रवाह वहता अनुभव करता हूं। और केंद्र पर ध्यान करता हूं तो ऐसा लगता है जैसे सारे शरीर में यह प्रवाह केंद्र से निकलता है और इस प्रवाह में सारा शरीर जैसे एक हो जाता है। केंद्र वहुत धड़कता है और फिर धीरे-धीरे सारा शरीर और केंद्र शांत हो जाता है जैसे एक गहन शांतता छा जाती है और फिर केंद्र से आहिस्ता-आहिस्ता कुछ तरंगें, लहरें निकलती हैं। मन वड़ी शांति और आनंद अनुभव करता है। दिन में कई दफा अपने आप केंद्र पर धड़कन मालूम होती है और प्रवाह शरीर में वहना शुरू हो जाता है।

"गुरुजी! एक ओर विपश्यना वड़े आनंद से होती है, मन में विपश्यना के संस्कार गहरे होते जाते हैं, तो दूसरी ओर पूर्व के संस्कार वड़ी जोर से मुझे खींचते रहते हैं। जीवन में जैसे एक संघर्ष चल रहा है। कुछ चित्त की वृत्तियां मुझे वेहोश वना ही लेती हैं। तव मुझे काफी ग्लानि होती है। लेकिन आपने विपश्यना जैसा सवल हथियार जो दिया है मैं चाहता हूं कि मन की सारी गंदगी वहुत जल्दी धुल जाय और मन पवित्र हो, निर्मल हो। मुझमें जागरूकता वढ़ी है और उम्मीद करता हूं कि हर पल जागरूक रहना सीखूं, होश में जीना सीखूं।"



– साधक (गुजरात)

व्यसनों से छुटकारा

"पहाड़पुर में २६ अप्रैल से ७ मई के शिविर में भाग लिया, जिससे मुझे तीन प्रकार के लाभ हुए –

प्रथम – मेरी दाहिनी भुजा हमेशा कांपती थी, अव कंपन नहीं रहा।

दूसरा – मुझे वगैर शराव पिये भूख एवं नींद नहीं आती थी, पर अव खुलकर भूख लगती है और नींद भी आती है।

तीसरा – शराव जैसा दुर्व्यसन जिसे दिन-रात एवं सुवह-शाम पीते रहता था, उससे छुटकारा पाया। ऐसा कल्याणकारी मार्ग अगर मेरे जीवन के आठ वर्ष पूर्व मिला होता, तो यह दुर्व्यसन शायद मेरे जीवन में नहीं आया होता।

"मैं चौंतमा (वर्मा) से १९३८ में भारत आया और वाद में वादलपुर ग्राम-पंचायत का सरपंच होने के वाद १९७७ से कुछ कुसंगत एवं अभिमानवश पीने लगा। इसके पहले इस जहर को छूना भी पाप समझता था। अव मैं शराव

पीनेवाले भाइयों से हार्दिक कामना करूंगा कि वे साधना-शिविर में बैठकर पूरा-पूरा लाभ उठायें।

इस कल्याणकारी मार्ग की एक झलक से ही मेरे जीवन का नक्शा बदलते जा रहा है। काश! यह मार्ग मुझे पहले ही मिला होता। फिर भी मुझे आत्म-संतोष है कि–

'भूला उसे न कहिए जो घर आये शाम को।'

कोटि कोटि प्रणाम के साथ आपकी मंगल कामना चाहता हूं।

– संपतलाल (पहाड़पुर, जिला बेतूल, मध्य प्रदेश)



"मेरे जीवन-व्यवहार में और समस्याओं के समाधान में काफी सुधार हुआ है। व्यसन से सर्वथा मुक्ति मिल गयी है। अब पूर्ण विश्वास हो गया है कि विपश्यना ही विमुक्ति का एकमात्र मार्ग है।" – भैयासाहब सोमकुंवर
[आयकर अधिकारी]



"बहुत ही प्रसन्नता अनुभव करता हूं। मन बहुत शांत हो गया है। लोगों से मिलने में बहुत खुलापन आया है और नशे-पते से पूर्णतया मुक्ति मिल गयी है। अधिक गहराई से साधना करने के उद्देश्य से ही धम्मगिरि आया हूं।"
– ब्रोक पाईटल (कैनेडा)

[युवा संगीतकार जो घूमते-फिरते कहीं शिविर का साईनबोर्ड देखकर शिविर करने चला आया और फिर कई शिविरों में बैठा और सेवा दी।]



"लंबे समय तक मैं मादक द्रव्यों के सेवन में बुरी तरह व्यस्त रहा। १९७१ में प्रथम शिविर के पश्चात से ही केवल शराब को छोड़कर उन सबसे मुक्ति पायी। अब दो वर्षों से तो मदिरापान भी छूट गया। इस ध्यानविधि के अभ्यास से मन की नैसर्गिक समता का अर्थ जाना तथा अनुभव ने यह पुष्ट किया कि सभी नशीले पदार्थ स्वयं असंतुलन उत्पन्न करते हैं जो स्वयमेव अंततोगत्वा दुःख ही लाते हैं।

"इस अभ्यास के फलस्वरूप शरीर और मन को क्षुब्ध करने वाले वातावरण के प्रति सजगता आने से एवं उन पर नियंत्रण कर पाने में समर्थ होने से अब शरीर से स्वस्थ रहता हूं तथा मानसिक रूप से अधिक शांत, प्रसन्न तथा बेफिक्र रहने लगा हूं। वर्तमान को जैसा है वैसा स्वीकार करने की क्षमता आ चली है। अन्य व्यक्तियों को बदलने एवं उनकी आलोचना करने की वृत्ति घटती जा रही है। ऐसे सद्गुण स्वभावतः ही घरेलू वातावरण में अत्यंत मधुर संबंध स्थापित करने वाले होते हैं।

"इस कल्याणकारी विधि द्वारा समस्याओं के अनित्य स्वभाव के अधिकाधिक ज्ञान से उनको सुलझाने का मार्ग मिल गया है। देखनेमात्र से वे तिरोहित हो जाती हैं। वैसे अव उतनी समस्याएं रहीं भी नहीं। पहले चुनौतियों से भागकर वचने का व्यर्थ प्रयास करता था। अव तो वे देखनेमात्र से स्वयं ही शक्तिहीन हो जाती हैं।"

– फ्रीडेल रोजनवक (जर्मनी)



"तीन वर्ष की उम्र में माता का देहांत हो जाने के कारण मेरा वचपन वहुत कष्टों में वीता। अपने अध्यवसाय के वलपर मैं इस अवस्था पर पहुँचा। परंतु दो वर्ष पूर्व आपके निर्देशन में विपश्यना का मार्ग अपनाने के वाद तो जीवन ही वदल गया। वहुत सुधार हुआ। मदिरा तो विल्कुल ही छूट गयी। सिगरेट भी वहुत मात्रा में कम हो गयी है। शरीर और मन में तनावों से मुक्ति मिली है। विश्वास है कि विपश्यना का अभ्यास करते रहने पर सभी क्षेत्रों में और सुधार होंगे ही।"

– विजयसिंघे (श्रीलंका)



"१९७२ में विपश्यना सीखने के वाद मेरा गांजे-चरस का व्यसन सर्वथा छूट गया। विपश्यना की वजह से अव मेरे मन में इसके प्रति जरा भी आकर्षण नहीं रह गया।"

– व्रिगिटी मूलर



"विपश्यना साधना की वजह से नशे का मेरा व्यसन अव सर्वथा दूर हो गया है। मेरी मनःस्थिति में वहुत शांति और प्रश्रब्धि आयी है। लोगों के साथ मेरा व्यवहार अधिक प्रसन्नतापूर्ण और अधिक ईमानदारीपूर्ण होने लगा है। विगत वाईस महीनों के अनुभवों से मुझे लगता है कि मेरे जीवन की यह सवसे महत्त्वपूर्ण उपलब्धि है।"

– कु. जोआना रावर्ट (यार्कशायर, इंग्लैंड)



"इस साधना द्वारा गांजे, चरस और एल. एस. डी. के प्रति मेरी आसक्ति टूटी है। अन्य लोगों के साथ मेरे व्यवहार में वहुत सुधार हुआ है और अनेक प्रकार की दुर्भावनाओं में कमी आयी है। जिन परिस्थितियों में पहले मैं वहुत क्रुद्ध हो उठता था, अव वैसी ही परिस्थितियों का धीरज के साथ सामना कर सकता हूं।"

– मिकी अवसीन (कैनडा)



"विपश्यना साधना से मेरा नशे का व्यसन टूटा है। मैं पहले मदिरापान किया करता था, अव वह छूट गया है। पहले सिर-दर्द होते ही गोलियां लेनी पड़ती थीं, अव इनसे छुटकारा मिल गया है। मानसिक स्तर पर वहुत शांति अनुभव करता हूं। लोक-व्यवहार में मित्रों के साथ भी जो नाटकभरा जीवन

चलता था अब उससे छुटकारा हो गया है। पहले जैसा भावावेश अब मुझमें नहीं रहा है।"
- मील पीटर (स्विट्ज़रलैंड)

"मेरे मानस में अब अधिक शांति आयी है। औरों के साथ मेरा व्यवहार-जगत सुधरा है। समस्याओं का सामना करने की क्षमता बढ़ी है। मैं यह साधना-पद्धति पाकर अपने आपको धन्य मानता हूं। मुझे जीवन में सही दिशा प्राप्त हो गयी है।"
- रोडनी जोन परनियर (कैनेडा)

[बत्तीस-वर्षीय; ईसाई अनाथालय में पला; बचपन में अत्यंत उद्दंड; स्कूल छोड़कर चला गया और निरक्षर रहा; बरसों तक गांजे, चरस आदि का सेवन; मार्च १९७३ में मुंबई में विपश्यना शिविर में बैठा; तब से उत्तरोत्तर सुधार और अब नशे-पते से पूर्णतया मुक्त]

"विपश्यना के अभ्यास से मेरे सारे नशे-पते छूट गये हैं। जीवन के प्रति रचनात्मक मानस तैयार हुआ है। अन्य लोगों के प्रति अधिक संवेदनशील हो गया हूं और सहायक भी।"
- जोन अलेक्जेंडर पीवल्स (न्यू साउथ वेल्स, आस्ट्रेलिया)

"विपश्यना साधना के अभ्यास से अब नशे-पते की ओर से मेरी रुचि मिटी है और इससे पूर्ण छुटकारा मिल गया है। जीवन में अधिक जिम्मेदार हो गया हूं। धीरज और करुणा बढ़ी है।"
- एवाल्ड विल्हैल्म (जर्मनी)

"पहले नशा-पता करता था, अब विपश्यना के प्रभाव से बिल्कुल छूट गये हैं। जीवन के हर क्षेत्र में सुधार हुए हैं। अपने तनावों के प्रति जागरूक रहने का स्वभाव बढ़ा है। झुंझलाहट आती है तो देर तक टिकती नहीं।"
- पीटर बाघ (न्यूज़ीलैंड)

"पहले भांग, चरस, गांजा, अफीम, एल.एस.डी. आदि सभी प्रकार के नशों का आदी था। विपश्यना के प्रभाव से अब उनसे पूर्णतया मुक्त हूं। जीवन-व्यवहार में शांति आयी है। समस्याओं का सामना आसानी से कर पाता हूं। परिवार के लोगों के साथ बिगड़े हुए संबंध सुधरे हैं। सब के प्रति मैत्री जागने लगी है।"
- रोनाल्ड योसेब (न्यू जर्सी, अमेरिका)
[टेक्नीशियन]

"मेरे नशे-पते पूरी तरह छूट गये हैं और यह विपश्यना साधना के प्रभाव से ही हुआ है। मेरा शारीरिक स्वास्थ्य वहुत सुधरा है। मन शांत रहने लगा है, सहिष्णुता और समझ वढ़ी है। समता और मानसिक संतुलन भी।"

– जोर्ज कासिस (ग्रीस)
[मजदूर]

"विपश्यना के प्रभाव से मादक पदार्थों का सेवन पूर्णतया छूट गया है। जीवन के हर क्षेत्र– शारीरिक, मानसिक, जनसंपर्क– में सुधार हुए हैं।"

- फ्रांज जेल्साकर (आस्ट्रेलिया)
[छात्र]

"इस साधना की वजह से पहले से कम घवराता हूं एवं जीवन के प्रति दृष्टिकोण वदला है। पहले मैं सिगरेट पीता था। अव तो धुँआ भी अच्छा नहीं लगता।"

– वद्रीप्रसाद तोदी (खगड़िया, विहार)

"विपश्यना साधना से मानसिक शांतता मिली है और व्यसनों से मुक्ति।"

– वालकृष्ण जोशी (इगतपुरी)

"नशा छूटा है और विपश्यना के प्रभाव से छूटा है।"

– जोर्ज कशिश (ग्रीस) [मजदूर]

"मेरी नशे-पते के प्रति जो आसक्ति थी वह विपश्यना के वल से पूर्णतया छूट गयी और अव मैं किसी प्रकार के नशे का सेवन नहीं करती।

"अभी शारीरिक और मानसिक तनाव, ऐंठन और विकलताएं हैं परंतु जीवन में चिंताएं घटी हैं। चिंतन में अधिक स्पष्टता आयी है।"

– कु. एलियानोर मेरी (न्यूजीलैंड) [छात्रा]

"१९६५ में एक कार दुर्घटना में मेरी रीढ़ की हड्डी सात जगह से टूट गयी थी और, परिणामतः, कुछ दूर में लकवा हो गया था। १९७६ में विपश्यना शिविर में सम्मिलित होने के वाद इसमें वहुत सुधार हुआ है। मानसिक स्तर पर अव मैं अपने आप के साथ अधिक शांति से रह पाता हूं और लोगों के साथ भी संवंध सुधरे हैं, क्योंकि उन्हें स्वीकारने में आसानी हुई है। पहले चरस,

एल.एस.डी., मशरूम और मेस्कालिन जैसे नशों का आदी था। अब विपश्यना के प्रभाव से इनसे पूर्णतया मुक्त हो गया हूं।"

– मैक्सवेल जोहन रयान (न्यू साउथ वेल्ज, आस्ट्रेलिया)
[अध्यापक]



"विपश्यना साधना के प्रभाव से मेरे सारे नशे-पते छूट गये हैं। मुझे जो माइग्रेन-सिरदर्द का रोग था वह अब काबू में आ गया है। मेरे जीवन में अधिक सहनशीलता आयी है और अब मुझमें स्वार्थांधता पहले से बहुत कम हुई है।"

– नोरिस (आस्ट्रेलिया)
[अध्यापिका]



"इस साधना के निश्चित प्रभाव से मुझे सभी प्रकार के नशे के व्यसनों से सर्वथा मुक्ति मिली है और शारीरिक तथा मानसिक क्षेत्र में अथवा व्यवहार-जगत में समस्याओं के समाधान में बहुत सुधार हुए हैं।"

– लिंडा कलेंथी (अमेरिका)



"धर्म में प्रवेश पाने के पूर्व अनेक प्रकार के नशे करने की आदी थी, लेकिन अब उनसे पूर्णतया छुटकारा हो गया है। और जीवन के हर क्षेत्र में बहुत बड़ा सुधार हुआ है।"

– ली एलन सोलोमन (आस्ट्रेलिया)



"मैं अब किसी प्रकार के नशे का सेवन नहीं करती। विपश्यना का नियमित अभ्यास करती हूं और, संभवतः, अब मैं अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों के प्रति अधिक सजग हो गयी हूं। अब मेरे लिए वस्तुतः जीवन में कोई बड़ी समस्याएं नहीं हैं।"

– विग्री (इंग्लैंड)



"दस दिन के पहले शिविर में शामिल होने के बाद भी मैं पुनः अपने पुराने गंदे रास्ते पर चलने लगा। परंतु शीघ्र ही सँभल गया। मुझे उस रास्ते का ओछापन और छिछोरापन जल्द ही समझ में आने लगा। अब मैंने सभी प्रकार के नशीले पदार्थों का त्याग कर दिया है। मुझे अपने व्यसनों और आसक्तियों से छुटकारा मिला है। अब मैं अपना अधिकतर समय साधना के अभ्यास में और धर्म के अध्ययन में बिताने लगा हूं। मैं आपका आभारी हूं।"

– साधक (अमेरिका)



"मैं जव से साधना में से वापस आया हूं, तव से मैंने शराव पीना छोड़ दिया है। पहले मेरे घर में अशांति रहती थी, लेकिन अव नहीं रहती है।"

– साधक (मुंवई)[मजदूर]



भगवान वुद्ध की मंगलकारी शिक्षा

"आप महाकारुणिक भगवान गौतम वुद्ध की लुप्त हुई विपश्यना विद्या को भारत वापस लाये इसके लिए सभी विपश्यी साधक-साधिकाएं आपके वहुत ऋणी हैं। किसी साधु की प्रेरणा से दिसंवर '८४ में इगतपुरी में शिविर करने का सौभाग्य मिला था। अनोखी विद्या हाथ लगी। दस दिनों में कर्म-संस्कारों के क्षीण होने से वहुत हल्का और रोमांचित हुआ। उसके वाद शीघ्र ही दुवारा शिविर में शामिल हुआ तो इस विद्या की तकनीक ठीक से समझ पाया। आज भारत की जनता में जातीयता, गुंडा-गर्दी, वलात्कार, जीव-हिंसा, दगावाजी, वेईमानी, छल-कपट का जो माहौल है वह इस साधना के अभ्यास से दूर होकर सचमुच व्राह्मी सुख की अनुभूति हो सकेगी।

"आज का समाज भगवान वुद्ध की इस कला से अनभिज्ञ है, इसलिए मनचाहा जीवन जीकर अपने लिए दुःखों का ही सृजन कर रहा है। दुःखों से मुक्त होने की यह कला किसी ने भी नहीं सिखायी। मैं भी चमत्कार एवं मूर्तिपूजा में खिंचा जा रहा था। परमेश्वर की खोज वाहर कर रहा था। अपने कर्म सुधारने की ओर ध्यान ही नहीं था, इसलिए दुःखों का पहाड़ ही वन रहा था। वुद्ध की वास्तविक शिक्षा समझ में नहीं आयी थी। अव तो अधिक-से-अधिक शिविर करने का विचार है।"

– जी. जे. धंडारे (नाशिक)



"धम्मगिरि में दो सप्ताह का जीवन वहुत ही प्रेरणादायक रहा। ऐसा लगा कि एक नया जीवन प्राप्त हुआ। मेरे विचार में विपश्यना का वड़ा लाभ जीवन के दृष्टिकोण का परिवर्तन है। शारीरिक और मानसिक लाभ तो हुआ ही परंतु "यथाभूत ज्ञान" जिसको आप सांध्यकालीन प्रवचनों में दुहराते थे उसकी भी कुछ झलकें मिलीं। एक वौद्ध विद्यार्थी के नाते मेरे लिए विपश्यना के अनुभव कुछ अधिक सूक्ष्म थे। आज तक ध्यान-साधना को पढ़ाया ही था, किंतु कभी

साक्षात अनुभव करने का अवसर नहीं प्राप्त हुआ था। धम्मगिरि के शिविर में यह अनुभव हुआ, इसके लिए हम आपके सदा आभारी रहेंगे।...

"भवतु सव्व मङ्गलं।" – ना. हे. साम्तानी (वाराणसी)

[पालि विभाग, वनारस हिंदू विश्वविद्यालय के भूतपूर्व प्रोफेसर]



"वहुत समय से ध्यान करने की तीव्र इच्छा थी। पर कैसे करूं? विधि विना कर नहीं पाती। जव प्रयत्न करती, घवराहट ही होती। धार्मिक क्षेत्र में आगे वढ़े हुए व्यक्तियों से इस वारे में प्रश्न करती तो वे कहते – जो है उसे साक्षीभाव से देखा करो। थोड़ी देर शांत-चित्त हो वैठती परंतु प्रगति की कोई संभावनाएं नजर न आतीं, क्योंकि इस वारे में कोई सही ज्ञान न था। महज अच्छे-वुरे विचारों का ताना-वाना वुनने लगती।

राजगिरि में पूज्य विजयमुनिजी से यह वात सुनी कि पू. गोयन्काजी ध्यान के शिविर लगाते हैं। उनमें सम्मिलित होना चाहिए। पर समय की अनुकूलता नहीं मिली। या यूं कहूं कि समय पका नहीं। इस वात को नौ वर्ष वीत गये। अचानक एक वार वलसाड जाना हुआ। वहां उस समय पू. अमरेंद्र मुनि जी महाराज विराज रहे थे। उनके दर्शनार्थ गयी। ध्यान के विषय में उनसे पूछने पर उन्होंने वताया, 'विपश्यना के किसी शिविर में सम्मिलित हो जाओ। तुम्हारे मन को अपने आप समाधान मिल जायगा।' पहले तो शिविर की समय-सारणी देखकर मन घवराया। मैं पांव के दर्द की और वायु के रोग की रोगिणी। घंटों ध्यान में कैसे वैठ पाऊंगी? परंतु मन को मजवूत किया और पू. गुरुजी के इगतपुरी के १९४वें शिविर में शामिल हुई।

"वहां के स्वच्छ, सदाचारमय पवित्र वातावरण की मेरे मन पर खूव अच्छी छाप पड़ी। न किसी जात-पांत का भेदभाव, न किसी संप्रदाय का वाड़ा। धर्म ऐसा सिखाया जो किसी एक का नहीं वल्कि सवका। हर एक व्यक्ति को स्वयं पुरुपार्थ करके देह के परिवर्तनशील अनित्य स्वभाव के अंतर्दर्शन द्वारा सत्य की स्वानुभूति करनी थी, जिससे देहासक्ति छूटे।

"ऐसा सुना और पढ़ा था कि जव भगवान महावीर या भगवान वुद्ध धर्म का उपदेश देते तव चातुर्विध संघ (पू. साधु, साध्वी, श्रावक, श्राविका) और सारे प्राणी परस्पर वैर-जहर त्याग कर उपदेश सुनते थे। वैसे ही यहां भी प्रत्येक कौम के लोग, प्रत्येक संप्रदाय के पू. संत-साध्वियां सभी एक साथ वैठकर साधना करते हैं। ऐसा विरल दृश्य देखने का सौभाग्य मिला। पूज्य गुरुदेव की करुणा प्रत्येक के

प्रति इतनी असीम। सभी जीवों के उत्कर्ष की मंगलभावना लिए हुए। मुझे अनुभव हुआ कि मानो मैं स्वयं भगवान बुद्ध के सान्निध्य में बैठी हूं।

"इस साधना द्वारा मन के विकार दूर होते हैं। मन निर्मल होता है। कर्मों की निर्जरा भली प्रकार होती है। ऐसा मेरा विनम्र मत है। अपने अनुभव के आधार पर देह के संबंध में सत्यता समझ में आने लगी। मन की एकाग्रता बढ़ने लगी। खूब ही शांति मिली। दस दिनों की गुरुजी की धर्म-चर्चा में बहुत समझ बढ़ी। सबके प्रति प्रेम-मैत्री भाव रखते हुए विनय-विवेक सहित शांतिमय जीवन जीने की कला पू. गुरुजी बहुत अच्छी प्रकार से समझाते। मुझे लगा कि मेरे अब तक के वर्षों के जीवन में यह दस दिन जो सत्य की खोज में मेरे लिए अहोभाग्य के दिन थे, मानो वस्तुतः साध्वी-जीवन जिया। किसी पूर्व-कर्म के पुण्य के फलस्वरूप ऐसे महान गुरुदेव के सान्निध्य में शिविर में रहने का सौभाग्य मिला। इससे मेरा जीवन कृतकृत्य हुआ। जीवन जीने की सही राह मिली।

"जिनसे जीवन में राग-द्वेष से पार उतरने की साधना सीखी उन पूज्य गुरुदेव को मेरे कोटि-कोटि वंदन। श्रद्धा है कि दिन-प्रतिदिन इस साधना में पुष्ट होती हुई विशेष सत्य का साक्षात्कार कर लूं।

"इस साधना से मेरे पैर की तकलीफ दूर हो गयी। चाहती हूं कि इस साधना में लगकर सभी लोग अपने बारे में सही सच्चाई जानें।

"इस अवसर पर मुझे श्री शांतिलाल शाह द्वारा भगवान महावीर के प्रति रची गयी कविता पू. गुरुदेव के प्रति भी बिल्कुल उपयुक्त लगती है। उस कविता के भाव मैं यूं प्रकट करूं: –

"सूर्य चंद्र आकाश गगन, ज्यूं जन जन हित है वर्षा-जल।
सब पतितों को पावन करने, ज्यूं गंगा बहती निर्मल।

त्यों गुरुवर, ना बौद्धों के ही, वह तो सब जनता के हैं।
प्राणिमात्र के प्यारे, वह पैगंबर मानवता के हैं॥"

विनीत वंदन
– विजया शांतिकुमार तलसानिया

"भगवान बुद्ध की निर्वाणभूमि और अपनी जन्मभूमि कुशीनगर में मैंने दस दिन के विपश्यना साधना-शिविर का अलभ्य लाभ प्राप्त किया। आपने दो हजार वर्षों से लुप्त इस साधना-पद्धति के लिए जो विधि अपनायी है उसके लिए मनुष्यता आपका ऋण स्वीकार करेगी। अपार मैत्री, प्रसन्नता और सक्रिय करुणा से आपूर्ण आपकी वाणी चेतना को ऐसे स्पर्श करती है कि उन शब्दों में

भव-ताप शमित हुआ अनुभव किया जा सकता है। मैंने तो दस दिन तक बोलने की आवश्यकता का अनुभव तक नहीं किया। मेरा जीवन पंचशील से बहुत निकट है, इस मौन एकाहार और आपकी वाणी की छाया में एक शिष्य-जीवन जीने का सौभाग्य पहली बार प्राप्त हुआ। नौ दिनों तक मैं एक-एक सोपान बढ़ता हुआ तरंगों को अनुभव करता रहा। नौवें दिन साधना के समय आपकी धर्मचर्चा में सांसों के साथ किसी शब्द के साहचर्य की बात पर जब मैंने आत्मनिरीक्षण किया तो पाया कि 'ओंकार' अदृष्यभाव से मेरी सांसों के साथ जुड़ा है। उसे निकालने में अभी कठिनाई है किंतु आशा करता हूं कि कुछ और शिविरों के बाद सफल हो सकूंगा। यत्न करूंगा कि कभी आपके किसी शिविर का लाभ ले सकूं। आपके भगीरथ प्रयत्न से धर्म पर चढ़े आवरण सारे-के-सारे उतर जायं, इसी मंगल कामना के साथ, नगण्य साधक।"

– डॉ. रामदेव शुक्ल (गोरखपुर)

[उपप्राचार्य, हिंदी विभाग, गोरखपुर विश्वविद्यालय]



"शिविर ने मेरी अच्छी परीक्षा ली, पर सु-परिणाम सामने आया!

"मैं स्वयं भी ऐसी ही खोज में लगा हुआ था, पर मुझे यह ज्ञात नहीं था कि सब कुछ बुद्ध ने पहले से ही खोज रखा है। अब मुझे पता चल गया है कि मेरी खोज में क्या क्या कमियां थीं।

"इस जीवन में अपने लिए मार्ग की खोज करते हुए मैंने बहुत इधर-उधर झांका है, पर अब देखता हूं कि यही मार्ग सीधा और सरल है। मैं इस पर चलने के लिए कटिबद्ध हूं।

"मैं घर जा रहा हूं – प्रसन्नवदन, परिपूर्णता लिए हुए। मेरी खोयी हुई हँसी भी मुझे वापिस मिल गयी है।

"धम्मरस्मि या अन्य केंद्रों पर जब भी मेरी जरूरत हो मुझे बुला लें।"

– मैरिनस (आस्ट्रेलिया)



"मैं नित्य नियमित रूप से विपश्यना करता हूं। मैं आपको बता नहीं सकता कि इन शिविरों से मैं कितना लाभान्वित हुआ हूं। भगवान बुद्ध की यह कल्याणकारी साधना सचमुच अविद्या को नष्ट करने के लिए प्रज्ञा की तीक्ष्ण तलवार ही है।

"मैं अपनी यात्रा के दौरान जिनसे भी मिला हूं, उन्हें इन शिविरों का लाभ उठाने के लिए पुरजोर प्रेरित करता रहा हूं। मुझे आज के भारत में किसी भी

अन्य प्रकार के उपयोग, ध्यान, व साधना नजर नहीं आती जिनमें कि मानव के लिए इतने गहन व्यावहारिक जीवन-मूल्य हों। जो भी व्यक्ति मेरे सुझाव पर आपके शिविरों में सम्मिलित हुए उन सव ने मुझे लौटकर यही कहा कि उनकी अनुभूतियां आश्चर्यजनक थीं और उनके व्यक्तित्व तथा जीवन में जो विस्मयकारी परिवर्तन आये हैं, वे अविश्वसनीय हैं।" – एक साधक (आस्ट्रेलिया)



समता सुख ही सच्चा सुख

"मैं सर्वप्रथम १९८० के अक्टूबर माह में जयपुर के शिविर में सम्मिलित हुई थी। गजव का तरीका है आत्मशुद्धि का यह विपश्यना! तव से दिन में एक वार निरंतर साधना करती रही। १९८४ तथा '८५ में दो वार शिविर में भाग लिया। पर '८५ से दोनों समय नियमित साधना करनी शुरू की। सनातनी परिवार में जन्मी, आर्य समाज के संपर्क में आकर गायत्री-जप तथा हवन करने लगी। अद्वैतवादियों के संपर्क में आकर अजपाजप अथवा सोहम् में प्रवृत्त हुई थी परंतु उसमें यह होता था कि श्वास पर ध्यान केंद्रित होते होते शरीर के किसी भाग पर ध्यान केंद्रित होता और फिर मुझे एक अपूर्व संवेदना का अनुभव होता और उसी में जी भरकर आनंद का अनुभव करने लगती। वह करते करते जव स्थूल वेदना प्रकट होती तव असह्य जलन, चुभन और पीड़ा होती थी। यहां तक कि यह वेदना तीव्र शारीरिक वीमारी का रूप ले लेती और मैं भोगती रहती। रात की नींद उड़ जाती, भूख वंद हो जाती और मैं साधना छोड़ देती। फिर कुछ दिनों वाद शुरू करती तो फिर वही हालत। इस तरह जीवन की गाड़ी चल रही थी। डाक्टरी दवा इसलिए नहीं करती थी कि पथप्रदर्शक ने कहा था कि साधना से उत्पन्न वीमारी का इलाज नहीं कराते। १९७६ से प्राकृतिक चिकित्सा करती थी। वीकानेर के प्राकृतिक चिकित्सक ने सलाह दी कि सांस को जोर से न लेकर सहज स्वाभाविक रूप से श्वास को मात्र देखा करो। पर कोई अंतर नहीं पड़ा। वहन तथा शुभचिंतक कहते, 'यह वीमारी तुम खुद पैदा करती हो, ऐसी साधना किस काम की?' परंतु तव तक मेरी जलन व चुभन स्थायी रोग वन चुकी थी। अंततः, १९८० में श्री सरदारमल दुगड़ के संपर्क में आयी। तीन महीने उनकी प्राकृतिक चिकित्सा लेने पर एक दिन उन्होंने पूछा – 'कोई आध्यात्मिक साधना भी करती हो?' मैंने अपनी कथा वतायी। उनकी सलाह से अव आपके संपर्क में आकर धन्य हुई हूं।

"जहां मैंने स्थूल संवेदना को भोगना छोड़ा वहीं वह पिघलकर समाप्त हो गयी। सूक्ष्म संवेदना का रस लेना छोड़ा तो वह स्थूल में परिवर्तित होने से रह

गयी। विश्वास नहीं होता कि अनुभूतियों के प्रति द्रष्टाभाव रखकर कष्टों के भोग से छुटकारा पाया जा सकता है। आपके मार्गदर्शन में समता में रहना जान लिया। अव तक तो केवल मानती थी, जानती नहीं थी। आपके अनंत उपकार के प्रति अत्यंत कृतज्ञ हूं। ऐसे ही सवका मंगल हो।"

– नर्वदा देवी (जोधपुर)



"मैंने सर्वप्रथम आपका प्रवचन मुंवई में वुद्ध जयंती के अवसर पर सुना था। दो साल वाद मैंने पत्नी और सोलह-वर्षीय पुत्री के साथ प्रथम शिविर इगतपुरी में किया। रेल्वे में नौकरी करने से मैं भारत में वहुत घूमा लेकिन मन को जो शांति शिविर में मिली, वह और कहीं नहीं। ऐसा लगने लगा कि अभी तक का समय वेकार विताया। उसके वाद मैंने आखिरी शिविर फरवरी में आपके सान्निध्य में रहकर किया। वड़ी शांति मिली। शिविर से आने के वाद मुझे एक प्रमोशन मिला जो कि नहीं मिलना चाहिए था क्योंकि मेरे ऊपर अदालत में एक केस चल रहा है। केस के कारण मैं पहले वहुत चिंतित रहता था। विपश्यना के वाद मैंने चिंता छोड़ दी। वर्तमान काल में जीना आने से भूत-भविष्य की चिंता छोड़ दी। गुरुजी, मैं नियमित रूप से घर में विपश्यना नहीं कर पाता। लेकिन जव कभी समय मिलता है विपश्यना करते रहता हूं। आपकी मंगलमैत्री हम सव पर सदैव वनी रहे। सवका मंगल हो।"

– एम. जी. मून (नागपुर)
[रेल्वे अधिकारी]



"इस साधना से मुझे अनेक लाभ हुए हैं। हर कार्य में आनंद आता है। कार्य शक्ति वढ़ी है। मन तुरंत जागरूकता से वश में और समता में आ जाता है। मन और शरीर की संवेदनाओं में सूक्ष्म सच्चाइयों की जानकारी से चित्त शांत तटस्थ वना रहता है। समता वढ़ी है।"

– सत्येन प्रियदर्शी (गुजरात)
[किसी सरकारी निगम में सहायक मैनेजर]



"इस साधना द्वारा मानसिक वेचैनियां कम हुई हैं। समस्याओं का सामना अधिक शांत, प्रशांत और समताभरे मन से किया जा रहा है। इसीलिए निर्णय लेने की क्षमता में सुधार हुआ है। सभी प्रकार की मानसिक व्यग्रताएं कम हुई हैं और इनकी वजह से अपनी व्यावसायिक जिम्मेदारियों को निभाने में वहुत मदद मिली है। पहले जिन घटनाओं की वजह से मन में व्याकुलता हो जाती थी, अव वहुत कम हुई है। अव तो प्रत्येक दिन वड़ी सुख-शांति से आरंभ होता है। एक वार कोई आर्थिक हानि हुई लेकिन विपश्यना की वजह से मैं उसे समतापूर्वक

सहन कर सका। एक बार मेरे व्यवसाय की स्थिरता उखड़ी। उसका भी बड़े धीरज के साथ सामना कर सका और नया काम आरंभ कर सका।"

- विनय शांतिलाल पाटक (मुंबई)
[वकील, मुंबई हाई कोर्ट]



"नव वर्ष की समस्त मंगलमैत्री आप तथा माताजी को प्राप्त हो और आप दोनों स्वस्थ रहकर अनेक लोगों में धर्म का प्रकाश फैला सकें।

"मैं विपश्यना के आठवें वर्ष में प्रवेश कर रही हूं और सदा के लिए आपकी कृतज्ञ हूं जिसे कि बोधगया की तूफानी ठंड के दौरान आप से प्राप्त किया था।

"इस वर्ष यद्यपि मैंने प्रतिदिन दो घंटे का अभ्यास जारी रखा है फिर भी मेरे अनुभव पिछले वर्ष की अपेक्षा कुछ कमजोर हो रहे हैं। कभी-कभी साधना में बैठते ही बड़े उतार-चढ़ाव आने शुरू हो जाते हैं और धीमे अनुभव में पूरा घंटा बीत जाता है। कभी थोड़ा-अच्छा अनुभव भी प्राप्त होता है पर अधिक देर टिक नहीं पाता। हमेशा मेरे पुराने संस्कार (विचार) हावी हो जाते हैं। इसके बावजूद भी ध्यान के बाद बड़ी ताजगी मालूम होती है। शांतता और सद्विचारों से मन भर जाता है। रात सोने के पूर्व पूर्ण चेतनता जगाकर ही सोती हूं। अपनी दैनिक जीवन की समस्याओं को बखूबी निपटा पाती हूं।

- अना थापर (स्पेन)



"विपश्यना साधना के कारण मैं अपनी शारीरिक व्याधियों को अधिक समता के साथ सहन कर पा रही हूं। परिणामस्वरूप मेरे स्वास्थ्य में बहुत लाभ हुआ है। मैं अधिक तनावमुक्त जीवन जीती हूं।

"जीवन-व्यवहार में सहिष्णुता बहुत बढ़ी है। सामान्यतया सभी लोगों के साथ निभाना आसान हो गया है; यद्यपि कहीं कहीं समस्या उत्पन्न हो जाती है। परंतु अनित्य, दुःख और अनात्म की ठीक समझ आ जाने के कारण समस्याओं का समाधान भी सरल हो गया है। उपेक्षा (याने, समताभाव) कितना सहायक बन गया है!"

- सिल्किया गुणतिलक (कोलंबो)
[अवकाशप्राप्त प्राध्यापिका]



"मेरी ध्यानसाधना प्रातः सायं एक-एक घंटे बराबर चल रही है। 'सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी ति सिक्खति।' (सारे शरीर में संवेदनाओं को देखते हुए ही सांस लेना सीख रहे हैं।)

'सव्वकायपटिसंवेदी पस्ससिस्सामीति सिक्खति' (सारे शरीर में संवेदनाओं को देखते हुए ही सांस छोड़ना सीख रहे हैं।)

"साधनाएं जीवन का अंग वनती जा रही हैं। दिन में जव कभी भी विश्राम का समय मिलता है तभी 'विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं' (संसार में राग-द्वेष रहित) ये दोनों साधनाएं स्वतः होने लगती हैं। कामनाओं के शांत होते ही चित्त शांत होता है। फिर श्वास की स्थिरता के सहारे अंत:प्रवेश हो जाता है तथा अनायास सहज ही सारे शरीर में चिन्मयता (सजगता), जड़तारहित अवस्था का वोध होता है। ऐसा लगता है कि यही जीवन है, सच्चा सुख है, इस अवस्था से च्युत होना सचमुच जड़तायुक्त जीवन विताना है, दु:खी जीवन विताना है, जीवन व्यर्थ खोना है।

"आपने शुद्ध धर्म के रूप में वीतरागता का, स्वाधीनता (मुक्ति का), ध्रुवचारी वनने का, चिन्मयता, आभ्यंतरिक, अक्षय, अव्यावाध प्रसन्नता का, आरोग्य-निरामयता का, स्वस्थता का वह मार्ग वताया; इसके लिए मैं अत्यंत आभारी हूं। प्राकृतिक विधान, अर्थात 'यथाभूत-ज्ञान' के रूप में यह मार्ग सदा शुद्ध ही रहे, किसी व्यक्ति, नाम, संप्रदाय, दर्शन, मत, मान्यता, वाद आदि से जुड़कर दूपित-विकृत न हो जाय, संकीर्ण-सीमित न हो जाय, शुद्ध स्वरूप में लोगों का कल्याण करता रहे... यही शुभ भावना है।

"भविष्य में वैज्ञानिक विकास के साथ भोगों की विपुल सामग्री उपलव्ध होने वाली है। भोगेच्छा को वढ़ाने वाली है। भोगेच्छा की वृद्धि के साथ लाभ, लोभ, संग्रह, मान, मद, स्वार्थपरता, संकीर्णता, हृदय-हीनता, कठोरता, अकर्मण्यता, अकर्तव्य आदि दोपों की भयंकर वृद्धि होने वाली है; जिसके फलस्वरूप अभाव, तनाव, दवाव, हीनभाव, नीरसता, दीनता, निर्वलता, असमर्थता, प्राणशक्ति का ह्रास, संघर्प, द्वंद्व, शारीरिक और मानसिक रोग आदि दु:खों की भयंकर अभिवृद्धि होने वाली है जिससे मानव का जीना दूभर हो जायगा। मानव जाति के अस्तित्व को ही खतरा हो जायगा। इन दोपों से, दु:खों से, नरक, स्वर्ग, परलोक आदि से निरपेक्ष धर्म ही वचा सकता है, अतः मानव जाति को विनाश से वचाने के लिए शुद्ध धर्म की अत्यंत आवश्यकता है। आप यह महान कार्य कर रहे हैं, जिसके प्रति मानव जाति आपकी चिर-ऋणी रहेगी व विश्व के इतिहास में स्वर्णाक्षरों में लिखा जायगा। सवका मंगल हो।"

– कन्हैयालाल लोढ़ा (जोधपुर)

"पांच शिविरों में भाग लेने के वाद छठा शिविर मेरे खुद के घर में किया। कार्यक्रम अन्य शिविर जैसा ही रखा। शाम को प्रवचन के समय ४-५ अन्य

जिज्ञासु भी आ जाते थे। मेरे शिविर के कमरे में किसी को भी आने की मनाही थी। मैंने पूर्ण मौन और अष्टशील का कड़ाई से पालन किया।

"इस शिविर में ध्यान की कई बातें समझ में आयीं। आनापान में सूक्ष्मता बढ़ी, अष्टांगिक मार्ग का अर्थ अधिक समझ में आया। मानसिक विश्लेषण स्पष्ट हुआ। सबसे ज्यादा अनित्य, दुःख, अनात्म व अशुभ का बोध बढ़ने लगा है। समता व साक्षीभाव पुष्ट होने में मदद मिली। पूरे समय उत्साह बना रहा। बेचैनी, आलस्य तथा तंद्रा से अलग रहा। कुछ दिक्कतें भी आयीं पर आपके आशीर्वाद से स्वतः सुलझ गयीं। आगे भी ऐसे स्वयं-शिविर लेते रहने का मानस दृढ़ हुआ है। भवतु सब्ब मङ्गलं।"

– भीमराव कुंभारकर (नागपुर)



"मैंने दूसरा शिविर सारनाथ में लिया। यह कल्याणकारी विद्या पाकर मैं कृतज्ञ हो गया। केवल दो ही शिविर किये हैं पर जीवन की सारी विधा पारदर्शी हो गयी है। लगता ही नहीं कि कोई मुश्किल बात इस मानव जीवन में है। हर समय समता बनी रहती है। जीवन जीने की इस कला की शुरूआत मैंने आपके निर्देशन में इगतपुरी में की थी।... आप के चरणों में सादर नमन!"

– डॉ. रमेश श्रीवास्तव (गोरखपुर)
[गणित के प्रोफेसर, गोरखपुर विश्वविद्यालय]



"गत दो वर्षों में तीसरा दस-दिवसीय शिविर बहुत अच्छा रहा। इसलिए नहीं कि कोई विशेष प्रकार की संवेदनाओं की अनुभूति हुई, बल्कि इसलिए कि इस बार समता अच्छी बनी रही और अभ्यास की निरंतरता भी। वैसे तो पहले शिविर से ही मिश्रित संवेदनाएं आती रहीं – कभी बहुत स्थूल, घनीभूत, दुःखद तो कभी सूक्ष्म और सुखद धाराप्रवाह। दूसरे शिविर के पश्चात घर पर साधना करते हुए दो-तीन बार पूरे शरीर में अति सूक्ष्म धाराप्रवाह की अनूभूति हुई। सारे शरीर की सघनता मानों पिघल चुकी हो। शरीर का रोम-रोम और मन आनंदविभोर हो गया, जो पहले कभी अनुभव न किया था। जानता हूं कि गुरुजी द्वारा वर्णन की गयी भंग की अवस्था अभी कोसों दूर है क्योंकि 'मैं अनुभव कर रहा हूं यह भावना दृढ़ थी। लेकिन महत्त्व की बात जो अब समझ में आ रही है कि समताभाव उस वक्त इतना पुष्ट नहीं हुआ था और अचेतन मन इन सुसंवेदनाओं के प्रति राग और आसक्ति जगाकर इनके जाल में फँसता जा रहा था। फलस्वरूप साधना की प्रगति में अवरोध आ गया, समता धीरे-धीरे कम होती गयी और अभ्यास में अनियमितता आ गयी। समता पुष्ट होने के साथ-साथ इस शिविर में अधिष्ठान में भी दृढ़ता आयी। पहले शिविर में एक घंटे की अधिष्ठान

की बैठक लगभग मुश्किल-सी थी। दूसरे शिविर में खास तकलीफ नहीं हुई और इस बार आरामदायक और सहज हो गयी। इस शिविर की सबसे महत्त्व की बात थी पूज्य गुरुजी की उपस्थिति जो बहुत ही प्रेरणात्मक और मन को आध्यात्मिकता की नयी ऊंचाइयों पर ले जाने में मददगार हुई। संक्षेप में, यह शिविर मेरे साधना-जीवन की एक महत्त्वपूर्ण उपलब्धि रही और हमेशा यादगार रहेगा।"

– विजेय सोराटिया (समतानगर, वसई रोड)

"अब मैं अन्य लोगों के साथ व्यवहार करने में आसानी से क्रोधित नहीं होता। न ही जीवन में निराशा आती है। अब जीवन के प्रति मैं अधिक समताभाव प्राप्त कर चुका हूं।"

– टॉड विक्टर पिटसन (विक्टोरिया, कैनेडा)

"शायद विपश्यना का ही प्रभाव है कि अब मैं किसी प्रकार के मादक पदार्थ का सेवन नहीं करती। इस साधना द्वारा मेरे मासिक धर्म का रोग भी पूर्णतया दूर हो गया है। मेरा क्रोध पहले से कम हुआ है। परिवार के लोगों के साथ मेरे संबंध बहुत बिगड़े हुए थे, उनमें काफी सुधार हुआ है। पिछले शिविर में मैंने साधना के मूल रहस्य को ज्यादा अच्छी तरह समझा है। मुझे लगता है कि मैं अब तक भूल कर रही थी। केवल शरीर की संवेदनाओं को ही महत्त्व देती थी, जबकि साधना का दूसरा पक्ष, याने समता धारण करने का पक्ष, बड़ा दुर्बल था। अब समझ में आया है, बैलगाड़ी के दोनों पहिये बराबर के व मजबूत हों तो ही गाड़ी ठीक तरह से आगे बढ़ सकती है। अब मैं समता को अधिक महत्त्व देने लगी हूं।"

– एक साधिका

धर्मचक्रप्रवर्त्तन

"आपके शिविरों में हम अपने विद्यार्थियों को नियमित रूप से भेजते रहे हैं। गत वर्ष जनवरी-फरवरी में मैं स्वयं भी दस दिन के शिविर में उनके साथ गया। हमारी यह अभिलाषा है कि हम उन्हें आपके साथ अनोखा अनुभव प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करते रहें।

"भविष्य में हम उन्हें शिविर में भेजने के पहले विपश्यना के परिचयात्मक प्रवचनवाली आपकी विडियो कैसेट दिखाया करेंगे।

उन्होंने एक अन्य पत्र में यह भी लिखा –

"हमारे विद्यार्थियों को इस विपश्यना केंद्र के जरिए ऐसा अनोखा अनुभव कराने के लिए मैं अपना आभार व्यक्त करना चाहता हूं। उनका (विद्यार्थियों)

का कहना है कि वे इससे वहुत प्रभावित और लाभान्वित हुए हैं। सवने आप द्वारा प्रश्नोत्तर के लिए दिये गये समय की वड़ी प्रशंसा की।

"इस सव के लिए मैं आपका कृतज्ञ हूं। मैं आशा करता हूं कि वे आपका दैनिक दर्शन अवश्य करते रहेंगे।

– फादर पीटर लार्डस (पुणे)

[कैथोलिक विशप कांफ्रेंस आफ इंडिया द्वारा संचालित 'नेशनल वोकेशन सर्विस सेंटर', पुणे के प्रोग्राम-डायरेक्टर। इस सेंटर के विद्यार्थी अपनी शिक्षा पूरी होने पर वर्ष भर के लिए पादरी और साध्वी की ट्रेनिंग लेने के वाद धर्म-प्रचार के लिए देश के विभिन्न भागों में भेजे जाते हैं। यह ट्रेनिंग पूरी होने पर उन्हें कहीं भेजने से पहले विपश्यना का अभ्यास करवाया जाता है।]



"आपके द्वारा धर्म की अत्यंत यथार्थ अनुदेशनाओं के लिए कृतज्ञ हूं। मैंने धर्म के विपय में अनेक वक्ताओं के भापण सुने हैं किंतु कोई भी मुझे स्पष्ट रूप से नहीं समझा सका। मैं आपका सदैव आभारी रहूंगा। पूर्णतया तो अभी नहीं, परंतु जव से मैंने विपश्यना का अभ्यास प्रारंभ किया है मेरा जीवन वहुत वदल गया है। मैं यहां शेलवर्न फाल्स के विपश्यना ध्यान केंद्र में ध्यान करता रहूंगा और सेवा देता रहूंगा। मेरा पूर्ण विश्वास है कि यह विधि हिंसा-पीड़ित इस दुःखी संसार के सभी भू-भागों तक अवश्य पहुंचेगी। इसमें संदेह भी कहां, फैल ही रही है और आशा करता हूं कि मध्य-पूर्व के देशों तथा रूस-चीन जैसे गणराज्यों में भी इसका प्रवेश होगा। साम्यवादी तथा धार्मिक चरमपंथी लोगों को सवसे पहले इसके व्यावहारिक एवं असांप्रदायिक होनेवाली वात से आश्वस्त करना होगा। तभी उनकी भय तथा संदेह से मुक्ति हो सकेगी। मुझे विश्वास है कि आप वह दिन शीघ्र देखेंगे जव विश्व के नेतागण कम-से-कम विपश्यना के लाभों पर तो विचार करेंगे ही, वैसे वास्तविक महत्त्व तो जनसाधारण का है।

"अतिराष्ट्रीयता, शोपण एवं अत्याचार पर धर्म की विजय हो। सहृदयता तथा निष्कपटता की गरिमाओं के मूल्य फिर से स्थापित हों। सारे प्राणी मानसिक विक्षोभों से मुक्त होकर सुखी हों।"

"मैं आप तथा माताजी को मैत्री भेजता रहता हूं। किसी दिन आपके दर्शन फिर होंगे।"

– पॉल वाकर (अमेरिका)



"चास से लेकर यहां टमकुईरोड (विहार) तक वहुत गांव आये। विल्कुल नया और सुनसान रास्ता था। हमारे जैसे कोई अभी चला नहीं था जवकि इस तरफ के कुख्यात खराव वातावरण से मन में थोड़ा भय जरूर था। परंतु जैसे-जैसे

चलते गये, लोगों के संपर्क में आते गये, वैसे-वैसे भय तो भागा ही, कोई पराया भी नहीं लगा। जैसे सब अपने ही चिर-परिचित हों। धर्म का ही बल था कि उनकी आंखों से प्रेम ही छलकता और सब लोग हमारी हर प्रकार से सेवा ही करते। लोगों को ध्यान (विपश्यना) के बारे में बताने पर बड़े ध्यान से सुनते हैं और कोई-कोई तो कहता है कि सांस का काम अभी से शुरू कर देंगे।...

"लोग आश्चर्य प्रकट करते हैं कि ऐसे अनजान प्रदेश में किसी की सहायता के बिना ऐसे कठिन रास्ते पर कैसे चल पाती हैं, तो हम कहती हैं कि धर्म महान है। तप काम करता है। हमारे में वह ताकत कहां?

"वैसे स्थिर होकर साधना कर पाने का मौका बहुत कम मिलता है परंतु श्वास और संवेदना का ख्याल बराबर बना रहता है। आपकी धर्मवाणी कानों में गुंजायमान रहती है और पग-पग पर मार्गदर्शन करती है।...सबका मंगल हो।"

– महासती विनोदिनीबाई स्वामी

"आपसे चर्चा करके विदा हुआ तो यहां औरंगाबाद आया। लोगों की बड़ी भीड़ इकट्ठी हो गयी– कुछ नया जानने के लिए। बहुत देर तक लोगों को बतलाता रहा कि विपश्यना किस प्रकार वर्तमान जीवन जीने की कला है। ठीक ढंग से समझने पर अनेक लोगों के मन में इस प्रकार के किसी शिविर में बैठने के लिए श्रद्धा पैदा हुई।

"गुरुजी, मुझे तो इस शिविर से बहुत लाभ मिला। अनित्य, अनात्म, दुःख, नाशवान का उपदेश हम बहुत बताया करते थे लेकिन अब उसकी वास्तविक अनुभूति हुई। बड़ा सुख प्राप्त हो रहा है।....: विपश्यना कार्य करते रहने के लिए आपको 'आयु, वण्णो, सुखं, बलं' प्राप्त हो।"

– एक भिक्षु (औरंगाबाद)

[न्यूजीलैंड के एक कलाकार युवक रोबर्ट कोट्स ने दस वर्ष पूर्व डलहौजी और वाराणसी में चार विपश्यना शिविर लिये थे। इससे उसके जीवन में बहुत बड़ा अंतर आया। खानाबदोशी हिप्पी का जीवन छोड़कर अब वह उत्तरदायित्व का कुशल जीवन जीने लगा। न्यूजीलैंड के इस शिविर में वह पुनः भाग लेने आया। उसके जीवन में आये इस सुखद परिवर्तन से उसकी माता श्रीमती पेग्गी कोट्स अत्यंत प्रसन्न-प्रभावित थी। वह यह जान कर भावविभोर हो उठी कि जिस व्यक्ति ने उसके पुत्र के जीवन में ऐसा आश्चर्यजनक सुधार ला दिया वह स्वयं न्यूजीलैंड आ रहा है। वह ऑकलैंड नगर के समीप लगे विपश्यना शिविर में गुरुजी का प्रवचन सुनने आयी और अत्यंत भावविभोर हुई। उसने अपने कृतज्ञता के भाव प्रकट करते हुए लिखा -]

"आपने मेरे पुत्र रोबर्ट के लिए जो कुछ किया उसके लिए मैं अत्यंत आभारी हूं। अब वह धर्म में जाग गया है। पीछे नहीं हट सकता, पुराने जीवन की ओर नहीं जा सकता।

"मैं स्वयं आपका प्रवचन सुनकर कितनी प्रसन्न हुई। अगली वार आएं तो कृपया एक प्रवचन नगर में देने की कृपा करें जिससे वहुत वड़ी संख्या में लोगों को लाभ हो।"

– रोवर्ट कोट्स (न्यूजीलैंड)



"अपने जीवन के गौरवशाली व्यक्तित्व और सफल साधना-प्रसार का दिव्य कार्य संपादन करके जीवन के साठ वसंतों की छवि देख चुके हैं। जीवन के मर्म को हृदयंगम करानेवाली साधना का जिस उत्तम विधि से आपने भारतव्यापी ही नहीं अपितु विश्वव्यापी प्रसार हेतु जो उपक्रम किये हैं वे सर्वथा स्तुत्य हैं।

"भगवान वुद्ध द्वारा कठोरतम साधना से प्राप्त वह अमोल निधि भारत से प्रायः लोप हो चुकी थी। उसको कठिन श्रम से अर्जित कर उसकी गौरवशाली शक्ति का अमृत-घट जन-जन तक पहुँचाने का दृढ़ संकल्प कर तन-मन-धन से उसके लोकव्यापी प्रसार का प्रयत्न प्रारंभ किया, वस्तुतः उसका वड़ा ही कल्याणकारी सुपरिणाम सामने आ रहा है। सचमुच वह दिन दूर नहीं है जव लोग सच्ची लगन से उसकी उपासना करने में अपने को संलग्न करेंगे।

– पं. मुरलीधर सारस्वत (चूरु, राजस्थान)
[निदेशक, इतिहास प्रकाशन समिति, चूरु]



"आसाम, कोलकाता और विहार तथा नेपाल अंचल के अनेक भूभागों तक 'विपश्यना' के साधक वड़े प्रेम और ममता से अपने गुरुभाइयों से मिलकर एक अतीव आनंद का अनुभव करते हैं।

"इस अवसर पर प्रार्थना है कि आप दीर्घायु हों, वड़ी लंवी उम्र प्राप्त हो ताकि आप इस साधना के अमर तत्त्व को जन-जन तक पहुँचाने में सफलता प्राप्त कर सकें। क्योंकि आज की इस भीपण स्थिति में, जवकि संसार महाविनाश के कगार पर खड़ा है, इस अनमोल साधना ने उसे आपका दिव्य संदेश दिया है। जीवन के असली तत्त्व को हृदयंगम करने में यह साधना संजीवनी वूटी का काम ही करेगी।"

– एक साधक



"प्रिय परम श्रेष्ठ आचार्य गोयन्काजी,

"आपके हमेशा स्वस्थ रहने की आशा करते हैं ताकि अधिकाधिक लोग आप से धर्म पर चलने की राह प्राप्त करें।

"आपके शिष्य यह अनमोल विद्या सीख कर आपके आभारी हैं। आपके सभी शिष्य तेहरान में नियमित सामूहिक साधना करते हैं और साधना-सत्र की समाप्ति पर आपको एवं समस्त विपश्यी साधकों को मैत्री भेजते हैं। सभी शिष्य व्यक्तिगत रूप से चंद शब्दों में आपके प्रति आभार व्यक्त करने के लिए आपसे अनुमति चाहते हैं।"

– रामिन आर्मीनियान



"सचमुच मुझे आशा है कि विपश्यना के घंटे का डंका बज चुका है और आपके तथा आपके द्वारा शिक्षित किये हुए आचार्यों के द्वारा अनेक लोग इस विधि को जान सकेंगे। और जब आप बाइबल के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त कर लेंगे तो देखेंगे कि बुद्ध की बोधि से उसमें अनेक समानताएं हैं। इससे आपको उन लोगों को धर्म सिखाने की प्रारंभिक कठिनाइयों से मुक्ति मिलेगी जो कि पाश्चात्य और ईसाई संस्कृति में पले हैं।"

– फादर लारेंस (अमृतसर)

[ईसाई पादरी, सेक्रेड हार्ट सोसायटी, अमृतसर]



विपश्यना – दुःखनिवारक वैज्ञानिक विधि

"विज्ञान के युग में भौतिकवाद की चकाचौंध से देश-विदेश में हर व्यक्ति का जीवन अशांत हो उठा है। धन-दौलत के अपार भंडार होने के बावजूद आंतरिक शांति नहीं है, नींद नहीं आती, स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता – सबके फेमिली डाक्टर होते हैं।

"यदि मानव इन सबसे मुक्त होना चाहता है और जीवन का सच्चा आनंद व शांति चाहता है तो एकमात्र उपाय है विपश्यना ध्यान। किसी संप्रदाय या जातिविशेष के लिए नहीं, बल्कि संपूर्ण मानव समाज के उत्थान का यही एक मार्ग है। विज्ञान विनाश का कारण होगा तो विपश्यना विश्वशांति के अभ्युत्थान में सहायक होगी।

"विपश्यना अभ्यास का क्रम प्रवास में भी नियमित चलता है। इससे बड़ी आत्मशांति मिलती है और कार्य में भी उत्साह जागृत होता है। नित्य नया जीवन महसूस होता है..."

– मानव मुनि (इंदौर)

[अखिल भारतीय गो-सेवा संघ के मंत्री तथा विसर्जन आश्रम, इंदौर के संतसेवक समुदाय परिषद के संचालक]



"जब से विपश्यना आरंभ की, तब से मेरा जीवन ही पूर्णतया बदल गया है। एक दोहा ग्रामीण अंचल तक प्रसिद्ध है:

गंगा जमुना सरस्वती, शील समाधि ज्ञान।
तीनों का संगम हुवे, तो प्रगटे निर्वाण॥

"स्वस्ति-मुक्ति के लिए 'विपश्यना ध्यान' रूपी गंगा में श्रद्धापूर्वक निरंतर डुबकियां लगानी होंगी ताकि भटकता मन एकाग्र व अंतर्मुख होकर प्रज्ञा को पुष्ट कर दे और चित्त को निर्विकार-निर्मल कर दे। इससे आत्म-शांति का ऐसा अपूर्व अनुभव होने लगेगा मानो इस पृथ्वी पर स्वर्ग ही उतर आया हो।

"विपश्यना ध्यान अपने को, अपने भीतर खोजने का एक ऐसा अद्भुत प्राचीन आर्य विज्ञान है जिसको स्वयं की अनुभूति पर उतारने से वह हमें अंतर्मुखी बना कर, जागरूक करके, दुःखचक्र से निकाल, धर्मचक्र में ला खड़ा कर देता है। फलतः हमारे शुद्ध व्यवहार में शालीनता व मानसिक स्वास्थ्य में निरंतर निखार आने लगता है, यहां तक कि वृद्धावस्था में भी सुनहरी बुढ़ापे की तरुणाई व समझ झलकने लगती है। धर्म ही सत्य है, सत्य ही ईश्वर और नित्य है। हमारा शरीर तो नाशवान है ही, यह सारा संसार भी परिवर्तनशील है, अनित्य है, नश्वर है – इस परिपक्व भावना के साथ, निर्मल व सजग चित्त में 'समता' का भाव पनपने पर हम राग-द्वेष, तृष्णा-ईर्ष्या, भय-क्रोध व अहंकार आदि समस्त विकारों से मुक्त हो जायेंगे। इस समता-भरे चित्त से यदि हम निष्काम धर्म-कर्म करते हुए, दुःख-सुख एवं संवेदनाओं को सजग होकर, भोक्ताभाव से नहीं भोगकर, केवल द्रष्टाभाव से देखते चले जायेंगे तो हमारे में नित नये-नये कर्म-संस्कार नहीं बनेंगे तथा शनैःशनैः पुराने संस्कारों का, विकारों का शमन हो जायगा जिससे हमारे लिए मुक्ति का मार्ग प्रशस्त हो जायगा। यह आर्य सत्य है। Seeing is believing but feeling is truth, अर्थात देखना तो विश्वास करना है, लेकिन अनुभव होना ही सच्चाई है।

"अंततः, विपश्यना साधना हमें सुखांत मृत्यु की ओर ले जाकर हमारा मंगल ही करती है, क्योंकि इस जीवन की अंतिम श्वास छोड़ते समय की चित्तवृत्ति ही, अगले जन्म के प्रथम चित्त का बीजारोपण करती है, यह प्रकृति का धर्म है। अर्थात, मृत्यु के समय प्राणी का जैसा चित्त रहेगा, उसी के अनुरूप उसका अगला जन्म होगा। 'चित की जैसी चेतना, फल वैसा ही होय' – यह विधि का विधान है।

"सब धर्मनिष्ठ हों, सबका मंगल हो, सबका कल्याण हो, सभी स्वस्थ-सुखी हों, सब की स्वस्ति-मुक्ति हो!"

– दिगंबर थांडे (महाराष्ट्र)
[असिस्टेंट पुलिस कमिश्नर]



"मैंने इगतपुरी में आपके मार्गदर्शन में विपश्यना शिविर किया और इस विद्या से वहुत लाभान्वित हुआ। मैंने अपनी ओर से इसके सैद्धांतिक पक्ष को भी यथासंभव सीखने-समझने का प्रयत्न किया और पाया कि सत्य की खोज के लिए यह सचमुच एक वैज्ञानिक पद्धति है। अव मुझे पूर्ण संतोष है कि मैं उस जगह पहुँच ही गया जिस ईश्वर (सत्य) की खोज में पिछले ३० वर्षों से भटक रहा था।

"अव मैं वहुत खुश हूं और उस सीमा तक संतुष्ट भी कि मेरा शेष जीवन इस विद्या के प्रचार-प्रसार में लगाऊं और मेरी ही तरह अंधेरे में भटक रहे लोगों की सहायता करूं। इसके लिए आपसे निवेदन है कि मुझे मार्गदर्शन और आशीर्वाद दें।"

– सी. एम. माइकेल (मल्काऊमट्टम, केरल)



"मैं विपश्यना साधना का अभ्यास करते हुए वहुत प्रसन्नता महसूस करता हूं। इससे मेरे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक व्यवहार में वहुत सुधार हुआ है। मैंने कालेज में समाज-सेवा की शिक्षा ली, लेकिन व्यवहार-जगत में उतरने पर देखा कि यह सारी सेवाएं केवल ऊपरी स्तर पर होती हैं। इसलिए सहायता का खेलमात्र है। तो मेरे मन में हुआ कि कोई ऐसी विद्या सीखूं जिससे लोगों की गहराई से सेवा कर सकूं तव औरों की गहराई से कर सकूंगा। उन दिनों मैं योग और ध्यान के संपर्क में आया। अमेरिका और यूरोप के कई आध्यात्म केंद्रों में गया और रहा। अंततः भारत आया और पांडिचेरी के श्री अरविंद आश्रम में रहने लगा और वहीं आसन, जप और ध्यान का अभ्यास करता रहा। वहां रहते हुए एक मित्र से चर्चा हुई जिसने कि मुझे विपश्यना की ओर जाने की प्रेरणा दी, और उसके वारे में वहुत-सी अच्छी वातें वतायीं। मेरा यहां आने का एकमात्र उद्देश्य यही था कि मैं अपने वारे में सही सच्चाई जानूं और सही माने में एक अच्छे मानव का जीवन जी सकूं। मैं जानता हूं कि यह एक क्रमिक विकास की विद्या है और धीरे-धीरे ही इस पर आगे वढ़ना होगा। लेकिन मेरे लिए यही महत्त्वपूर्ण है। मैं सचमुच इस आश्चर्यजनक विद्या को पाकर अपने आपको वहुत संतुष्ट-प्रसन्न महसूस करता हूं। मैं जानता हूं कि इस मार्ग पर वहुत-सी वाधाएं आने वाली हैं परंतु पुरुपार्थ ही तो करते रहना है।"

– मानफ्रेड कोड (जर्मनी)



"निरंतर विपश्यना के अभ्यास से धीरे-धीरे देवत्व का उदय होकर धरती पर स्वर्ग का-सा अनुभव हो रहा है। शिविरों में साधक को इसकी अनुभूति होती

ही है। साधारण मनुष्य वाहरी जगत से तो परिचित होता है, परंतु अंतर में क्या हो रहा है उससे अपरिचित ही रहता है। वैज्ञानिक भी अंतरिक्ष की उड़ान तो भरता है परंतु अपनी ही काया में क्या हो रहा है, इससे अनजान ही रह जाता है। कहते हैं संसार में जो दूसरे को जानता है उसे शिक्षित कहते हैं, परंतु जो अपने आप को जानता है वही बुद्धिमान और प्रज्ञावान है। निरंतर विपश्यना साधना के अभ्यास से प्रज्ञा जाग्रत होती है, मन निर्मल होता है, स्वभाव व व्यवहार में शालीनता आती है, समता व सहनशीलता में वृद्धि होती है, काया निर्विकार होकर चित्त में शांति विराजती है। याने, संपूर्ण मानव जीवन में निखार आता है। विपश्यना से जवानी में क्षमा-शील और सुनहरी वृद्धावस्था (अस्सी के दशक) में भी थमी जवानी एक विपश्यी की जीवन-झांकी है। ऐसे जीवन का हर पल त्यौहार और मृत्यु एक महोत्सव है। इसी प्रकार सभी साधकों का मंगल हो!"

– नृसिंहदेव अरोड़ा (अजमेर)

"मैं पहले विपश्यना क्या होती है इसके वारे में कुछ नहीं जानता था, इसलिए अभी तक यहां नहीं आ पाया था। मगर जव मुझे वताया गया कि विपश्यना करने से आदमी दु:खों से मुक्त होता है तव मैं शिविर में आया तो दो दिन वहुत तकलीफ हुई। अव वहुत अच्छा लगता है। मुझे अव ज्ञान हुआ कि मैं व्याकुल क्यों होता हूं, दु:खी क्यों होता हूं और इन दु:खों की दवा मालूम हुई। वहुत धन्यवाद!"

– सोमराज लखमीचंद (इगतपुरी)

कर्मकांड नहीं, कर्मविशुद्धि अपेक्षित

"वचपन से ही सत्यमार्ग पर चलने की इच्छा रही परंतु पारिवारिक परंपरा के अनुसार कर्मकांडों के आसान मार्ग का सहारा लेकर चल रही थी। पर कोई समाधान नहीं हो रहा था। मन को शांति नहीं मिल रही थी।

"१९८० में मुझे विपश्यना साधना करने का सुअवसर मिला, तव से मेरे जीवन का मोड़ वदल गया। धीरे धीरे मैंने वाईस शिविर किये और अंदर के विकार निकलने लगे। मेरा समताभाव एवं साक्षीभाव वढ़ने लगा। आंतरिक शांति मिलने लगी जो सचमुच सुखदायी सावित हुई।

"...शिविर में सेवा करने की खुशी के साथ मन में संदेह भी था कि क्या सेवा करने का लाभ शिविर जितना मिलेगा? लेकिन दस दिन की सेवा के वाद जो सुखमय अनुभव मिला तो लगा कि सचमुच सेवा का लाभ सवको लेना चाहिए।

"शिविर के पूर्व मेरा स्वास्थ्य ठीक नहीं था। परंतु सेवा के काम से मेरे मन में नयी चेतना का संचार हुआ। धर्म का इतना वल मिला कि आश्रम में दिनभर दौड़-धूप करने पर भी थकावट नहीं महसूस होती थी। अंतर्मन प्रफुल्लित रहने लगा। कमर-दर्द के कारण शिविर के पहले घर में चलना-फिरना मुश्किल था पर इस वीच यह दर्द पूर्णतः चला गया। घर लौटी तो नार्मल थी। मन प्रसन्नता से भर उठा कि ऐसा धर्मसेवा का अवसर किसी पुण्यशाली को ही मिल सकता है। सवका मंगल हो।"

– कंचनवहन टक्कर (सिकंदरावाद)



"जीवन का वास्तविक सुख एवं शांति ध्यान के द्वारा ही मनुष्य को मिल सकती है यदि वह विपश्यना ध्यान की पद्धति को गहराई से समझ ले व वाह्य सभी क्रियाकांडों से मुक्त हो जावे। साथ में विवेक के साथ श्रद्धा भी हो, विश्वास भी हो तो पूर्णरूपेण सच्चे आनंद की अनुभूति कर सकता है। विश्वशाति का भी यह सच्चा वैज्ञानिक मार्ग है।"

– मानव मुनि (विसर्जन आश्रम, इंदौर)



"मैं अपनी पुत्री का कृतज्ञ हूं जो कि मुझे और मेरी पत्नी को खींचकर यहां शिविर के लिए ले आयी। दस दिन की इस छोटी-सी अवधि में ही हमने वहुत कुछ सीखा जो कि पिछले पचास वर्षों में भी नहीं समझ पाया था जवकि एक महात्मा द्वारा 'नाम' की दीक्षा ली थी। 'नाम' अपनी जगह ठीक था, लेकिन उससे ध्यान का कोई तरीका हाथ नहीं लगा। परिणामतः, घंटों ध्यान में वैठने के वावजूद भी कोई फल नहीं मिला। लेकिन यहां दस दिनों में ही मैं सत्य का साक्षात्कार करने लायक हो गया और अव इस विश्वास के साथ घर लौट रहा हूं कि इसका नियमित अभ्यास करते हुए अपने जीवन को नया मोड़ दे सकूंगा। मैं गोयन्काजी का अत्यंत ऋणी हूं। मैं उनके प्रवचनों को वड़े उत्साह के साथ सुनता था। मुझे आशा है कि किसी दिन इस महापुरुष का दर्शन भी कर सकूंगा।

"सारे प्राणी सुखी और शांत हों।"

– वी. कपूर (मैसाच्यूसेट्स, अमेरिका)



"गुरुजी! आपका ख्याल आते ही मन सद्भावना से, आदर से, श्रद्धा से भर जाता है और आंखें गीली हो जाती हैं! यदि यहां के ऐसे हालात में न आती तो शायद धम्मगिरि और भारत की कद्र न कर पाती।

"आपने जैसे कहा था, ठीक उसी प्रकार धर्म मेरी रक्षा कर रहा है। यदि विना धर्म सीखे यहां आती तो शायद पागल हो गयी होती। इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं है कि धर्म को ढाल वना कर ही मैंने यहां इतने सारे तूफान झेले हैं जिन्हें लिख पाना असंभव है।

"मैं अपने आप को हर समय आप तथा सयाजी ऊ वा खिन के समीप महसूस करती हूं। पिछले मैसाच्यूसेट्स के मेरे पांचवें शिविर में मुझे वहुत फायदा हुआ। अनित्य और समता को सही मायने में समझ पायी। एक साधनसंपन्न परिवार में मेरा जन्म होने के वावजूद दो-तीन साल की उम्र से ही इतने आंसू वहाये हैं जिन्हें व्यक्त कर पाना संभव नहीं। सच पूछें तो इसी कारण मैं भक्तिमार्ग की पथिक वनी। वचपन से ही देवी-देवताओं को पूजती, उनसे डरती, याचना करती हुई सदैव मांगती ही रही परंतु कुछ नहीं मिला। किसी की प्रेरणा से विपश्यना में आयी। आपसे कुछ नहीं मांगा, परंतु आपने सव कुछ दे दिया। आपने इतना आत्मनिर्भर वना दिया कि मैं धन्य हो गयी। इसका श्रेय मैं अपने दुःखों और भक्ति-पंथ को देती हूं जिसके फलस्वरूप आपसे संपर्क हुआ और शुद्ध धर्म मिला। आपके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के सिवाय मेरे पास और कुछ नहीं है। मैं अपने सभी स्नेही आचार्य-आचार्याओं की आजीवन ऋणी रहूंगी और समतापूर्वक धर्म धारण करने का प्रयत्न करती रहूंगी।

– नीमा करवा (ओंटारियो, कनाडा)



तव और अव

"मैंने इन शिविरों को अत्यंत लाभदायी पाया। इनसे मेरे चित्त की एकाग्रता वढ़ी है। अव मैं अपने क्रोध को आसानी से कंट्रोल कर सकता हूं। मेरे मन में औरों के प्रति घृणा और द्वेषभाव वहुत कम हो गया है।"

– फादर ए. विजयानंद (केरल)



जूझने की शक्ति (संघर्ष शक्ति)

❶ विपश्यना साधना करते लगभग पांच वर्ष हो रहे हैं। पहले मन उद्वेगों, तनावों से भरा रहता था, आशंका एवं भयग्रस्त रहता था। अव निरंतर साधना करने से मन शांत रहता है, अनर्गल निंदा-स्तुति में नहीं लगता।

❷ ऐसा नहीं है कि प्रतिकूल परिस्थितियां नहीं आती हों। खूव आती हैं, लेकिन मन अशांत होकर तनावों को नहीं पालता। अव तो मन में विचार आता है कि मुझे

शांतभाव से, अधिक सावधान होकर, चुनौतियों का सामना करना है। मन में दृढ़ता स्वतः बढ़ती चली जा रही है।

"कुछ दिनों पूर्व पांच निकट के स्वजनों का कार-दुर्घटना में जल मरने का हादसा सुना तो मन विचलित अवश्य हुआ, पर टूटा नहीं। यही भाव जगा कि दुःखी होकर रोना नहीं है, बल्कि जो बच्चे बच गये हैं उनको बचाना है। श्रेष्ठतम सेवा जो कर सकते हैं, उनकी करनी है।

"अब तो मन में स्वतः भाव उठने लगा है कि कितनी भी प्रतिकूल परिस्थिति आये, घबराना नहीं है बल्कि और अधिक सजग होकर परिस्थिति का मुकाबला करना है।

"अब जीवन जीने का अनोखा रास्ता मिला है। यात्रा दौरों के दौरान अब समय मात्र प्रकृति को देखने अथवा गपशप में नही जाता है बल्कि सांस को देखने का क्रम रहता है। अपने आप मन में ताकत रहती है। मन में निराशा नहीं आती है।

"पहले मन में राग, द्वेष, विषाद भरा रहता था। अपने खिलाफ उत्पन्न विपरीत वातावरण से बदला लेने की भावना रहती थी। विरोधी को हानि पहुँचाने का भाव रहता था।

"अब मन में हानि पहुँचाने का भाव शून्य के बराबर आता है। अब तो मन कहता है कि जरूर मेरी ही कोई गलती या कमी रही होगी जिसके कारण यह व्यक्ति मेरा दुश्मन या विरोधी बना है। अब यही भाव रहता है कि मुझे शांत, दृढ़ रहना है, सत्य के मार्ग पर चलना है, असत्य अथवा अनीति का सहारा नहीं लेना है। साथ-ही-साथ व्यवहार स्वतः ही प्रेमपूर्ण होने लगा है। प्रबल विरोधी के साथ भी व्यवहार स्नेह से भरने लगा है। कटुता नहीं सताती है। बदला लेने की इच्छा जागती ही नहीं।

"मन में भाव रहता है कि विपश्यना-विधि चौबीसों घंटे जीवन का अंग बन जाय, लेकिन उसके लिए भी मन में उद्विग्नता न हो।

– निरंजन खींचा (भीलवाड़ा) [सहायक जिलाधीश]



"बहुत ही आदर और नम्रभाव से आप के समक्ष अपने आत्मीय भाव प्रगट कर रहा हूं। मुझे निद्रा की जो शिकायत थी, उसके लिए आपका मार्गदर्शन मिला कि 'मंगल-कामना करते हुए सोओ।' इससे काफी लाभ हुआ। प्रातः उठते ही थकान नहीं मालूम होती एवं मन की गतिविधियां देखने में समताभाव एवं सजगता बनी रहती है। विपश्यना ध्यान प्रतिदिन नियमित होता है तथा उसी समय पर स्वतः एक स्फूर्तिरूपी ऊर्जा-मंडप बनता है जिसके माध्यम से नित नवीन अनुभव हो रहे हैं। गहन मौन सन्नाटे में जब कभी विचार

आते हैं तव उनसे मेरी समता वनी रहती है जिससे विचार की, भाव की तरंगें प्रभावित नहीं करतीं। ऐसी भूमिका में 'भवतु सव्व मंगलं' की भावना का सहज प्रादुर्भाव स्वतः होता है।

"आप द्वारा निर्दिष्ट विधि वहुत ही वैज्ञानिक है कि मनोविकार कैसे शिथिल हों तथा उनसे मुक्ति कैसे हो। सचमुच साक्षीभाव साधें तो पुराने संस्कारों की निर्जरा स्वतः होती रहती है। कोई भी करे, एक घंटा नियमित समय दे। इससे योग के आसन स्वतः लाभदायक हो उठते हैं। ऐसी विधि को पाकर कृतज्ञता के यही भाव उठते हैं कि इस कल्याणकारी विधि का खूब प्रचार किया जाय ताकि पूरी मनुष्य जाति को जो दुःखों, संतापों से पीड़ित है, मुक्ति मिल सके। गीता में भगवान जिस स्थितप्रज्ञ की वात करते हैं उसके लिए भगवान वुद्ध की वतायी हुई विपश्यना ध्यान-पद्धति ही साधन है।

"अभी तक मैं वहुत जगह घूमा, फिरा। सभी संतों के आश्रमों में गया। पर आपके पास सहज रूप से ठिटक गया, ठहर गया। सत्य को कौन नकार सकता है? जो भी मेरे मित्र मिलते हैं उनसे निवेदन करता हूं कि ध्यान के नाम पर यदि कुछ है तो एक विपश्यना ध्यान, शेष तो सव भटकाव है। जीवन में शांति, आनंद की खोज है तो इस विपश्यना ध्यानशिविर में सम्मिलित होओ।"

– रामस्वरूप भारती (शिवपुरी, मध्य प्रदेश)
[लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग में कार्यरत]

"इस साधना से मेरा स्वभाव सुधरा है। औरों के प्रति मैत्री और भाईचारे का दृष्टिकोण वढ़ा है। औरों के साथ संवंध सुधरे हैं क्योंकि अव उन्हें समझना आसान हो गया है और इसी कारण समस्याएं भी अपने आप कम होती चली गयी हैं। इस साधना द्वारा प्रमोद, करुणा और मैत्री वढ़ी है और क्रोध, मान, माया, लोभ घटे हैं। सद्गुणों की वृद्धि हो रही है और कषाय अव अल्प मात्रा में रह गये हैं।"

– चंद्रशेखर त्रिवेदी (गुजरात)
[अवकाश-प्राप्त अधिकारी, शिक्षा विभाग]

"विपश्यना से मानसिक शांति मिलती है और साइनस में भी सुधार हुआ है। ऐसी समझ जागी है कि किसी के वारे में खराव सोचना नहीं, किसी का कुछ विगाड़ना नहीं; वल्कि अव तो यही भाव जागते रहते हैं कि किसी को तकलीफ में मदद कैसे कर सकूं?"

– अजीतराय मोहनलाल संघवी (मुंबई)
[व्यापारी]

"अपने विषय में क्या निवेदन करूं? श्रीमन्! मैं आपकी कितनी आभारी हूं कि धर्म के यथार्थ स्वरूप का दर्शन करवा कर आपने मेरी आंखें खोल दीं।

मैंने व्यक्तियों तथा परिस्थितियों को अधिक तटस्थ रूप में स्वीकार करना सीख लिया है। प्रायः दुःख से सामना होने पर अब मैं दुःखी नहीं होती हूं। अब मैं औरों की आलोचना-निंदा नहीं किया करती। इसका बड़ा सुखद परिणाम होता है। इससे मुझे दुर्भावनाओं से मुक्ति पाने में सहायता मिलती है। बहुत-सी अप्रिय परिस्थितियों से सामना होने पर भी मैं अब सामान्यतः प्रसन्न ही रहती हूं। प्रतिक्रियाएं कर-करके पागलखाने पहुँचने के स्थान पर समस्याओं तथा परिस्थितियों का सामना करने का साहस एवं आत्मविश्वास मुझे धर्म ने ही प्रदान किया है।.....श्रीमन्! मैं आपकी अत्यंत आभारी हूं।

– सुश्री विमला अभयसिंघे (कोलंबो, श्रीलंका)



"ध्यान करते-करते 'मैं', 'मेरे' का भाव कम होता गया। इस शरीर-स्कंध और इस चित्त-स्कंध में 'मैं' क्या? 'मेरा' क्या? शरीर और मन हल्का होता गया। अंततः मन मैत्रीभावों से भरा रहा। गुरुजनों के प्रति, परिजनों के प्रति कृतज्ञता का भाव बढ़ता गया। परंतु अभी शिथिलता, कड़ेपन और भय के विकार हैं। बहुत काम करना है, सोचती हूं सुविधा मिलते ही अनिश्चितकालीन (समयबद्ध नहीं) शिविर करूंगी। बीच में ऐसा समय भी आया जब लगा कि मैं यहां क्यों हूं? क्या कुछ गलत तो नहीं कर रही? विपश्यना ही कर रही हूं क्या? अरहंत होने का क्या लाभ? इससे अच्छा तो सेवा ही करते रहो। समय पाकर मन फिर शांत हुआ। धन्य हुई।"

– सुरेंद्रजीत कौर (जोधपुर)



"गुरुजी ने हमको साधना सिखायी। उन्होंने हमको समझाया – सब धर्म के बारे में बताया और अपनी मुक्ति तथा दुःखों से छुटकारा पाने की विधि सिखायी। हम अपने मन में शांति उत्पन्न करने लगे। जहां द्वेषभाव पैदा होता था, वह अब कभी भी पैदा नहीं हो सकता। हर आदमी के प्रति प्यार की भावना हमारे दिल में भर दी। हमें पांच शील दिया। हमें शांति मिली।"

– भवानीसिंह

[अपराध - हत्या, सजा - बीस साल]



"अबके विपश्यना के बाद बहुत लाभ हुआ। जिन बातों से मेरा अंतःकरण जलता रहता था, अब देखती हूं कि उनका कुछ अस्तित्व ही नहीं है। जिसको सांप समझकर पास से देखा तो रस्सी ही निकली। शाब्दिक स्तर पर ये बातें सुनते थे पर जब तक स्वयं को नहीं देख लो, मालूम नहीं पड़ता।

".....मेरा जीवन कृतार्थ किया आपने। शब्दों की ससीमता से कुछ कह नहीं पा रही हूं।.......

"कितना कूड़ा विना काम ढोये जा रही थी। मन में दरारें पड़ गयी थीं। अव तो देखती हूं कि सिर्फ मैं जिम्मेदार हूं सव के लिए, दूसरों को दोष देना व्यर्थ है।

"गुरुजी, द्वेष के विचार आते ही उस व्यक्ति के लिए मंगल-मैत्री देती हूं.....भला हो। भला हो।.....ये आवाज आज भी मेरे मन में गूंज रही है।

"संजीवनी विद्या से हम मृतकों में नवीन जीवन का संचार हुआ। भगवन्, यह लाभ सवको मिले, सभी सुखी हों।.... – एक साधिका (नागपुर)



आर्यमौन का महत्त्व

"प्रारंभ में, मौन की अनिवार्यता से अनभिज्ञ अधिकांश साधकों को विपश्यना साधना शिविरों में नौ दिनों तक आर्यमौन कुछ अटपटा-सा लगता है; परंतु कालांतर में साधकों को यह भान होने लगता है कि मौन की पृष्ठभूमि में ध्यान-साधना ठीक प्रकार से होती है। अतः विपश्यना के लिए मौन अनिवार्य है। क्योंकि किसी दिशाविशेष में प्राणशक्ति को नियोजित करने का अभ्यास करना हो तो उसका प्रथम चरण आर्यमौन ही है ताकि निरर्थक संस्कारों के वनने का मौका न मिले।

"संक्षेप में, यह प्रतीति हुई कि यह मौन तो विचार की कल्पना से परे है। विचार जव अपने सारे अनुमानों, शब्दों, एवं प्रतिभाओं सहित पूर्णतः विदा हो जाते हैं, तभी आर्यमौन के सान्निध्य में विपश्यना-साधना फलती-फूलती है।"

"भवतु सव्व मङ्गलं।"

– नृसिंहदेव अरोड़ा (अजमेर)



धर्ममार्ग पर करे प्रस्थान,
होवे पग-पग पर कल्याण।

"गुरुजी, मुझे लगता है कि मैं अज्ञान के अंधेरे में भटक रहा था। ऐसे रास्ते पर चल रहा था जहां कोसों तक प्रकाश का नामोनिशान नहीं था। मेरी जीवन-नौका अज्ञान के अथाह सागर में डगमगा रही थी।

"परंतु जिस दिन मैंने धम्मगिरि की पावन भूमि पर कदम रखा, मुझे आशा की किरण दिखायी दी। अव महसूस हो रहा है कि मुझे सही रास्ता मिल गया है और जीवन-नौका को किनारा मिल गया है।

"गुरुजी, अब जन्मभर मैं इसी रास्ते पर चलता रहूंगा। नित्य सुबह-शाम ध्यान करता हूं, भले कभी समय थोड़ा-बहुत आगे-पीछे हो जाता है। आपका अत्यंत ऋणी हूं।"

– प्रदीप शं. रंगारी (भंडारा)



प्राय: देखने में आया है कि धर्म को सांप्रदायिकता से जोड़ दिया जाता है। धर्म न तो हिंदू है, न मुसलमान, न सिक्ख, न ईसाई, न पारसी, न यहूदी।

'द्वेष' की बात समझ में आयी, परंतु 'राग' में क्या बुराई है? जब हम अपने मन की गहराइयों में जायें तो एक बात स्वयं ही स्पष्ट होने लगती है कि 'राग' ही 'द्वेष' का मूल कारण है। जितना गहरा राग, उतना गहरा द्वेष। जितना गहरा 'द्वेष,' उतना गहरा 'क्लेश'। इसका यह अर्थ नहीं है कि इंसान किसी से प्यार न करे। परंतु प्यार में यह बोध हमेशा बना रहे कि सब रिश्ते-नाते अस्थायी हैं। इंसान प्यार करते हुए भी मोह के बंधन में न बँधे, यह बोध निरंतर बना रहे, याने आसक्ति न हो। क्या ऐसा संभव है? हां, कठिन अवश्य है पर असंभव नहीं। इस संसार में रहता हुआ इंसान विरक्त हो सकता है। इसका एकमात्र उपाय है 'साधना'। इसके लिए यह भी मूल रूप से जान लेना आवश्यक है कि 'अहं' की भावना 'राग' और 'द्वेष' की जड़ है। यह शरीर तो अस्थायी है, यह जीवन तो सीमित है। इसमें 'अहं' रूपी कुछ भी नहीं। यह मन ही सब कार्यों का स्रोत है। यही कर्त्ता था, यही कर्त्ता है, यही कर्त्ता रहेगा। व्यावहारिक स्तर पर ऐसा जान लेने से 'अहं' की भावना अपने आप कम होती चली जायगी। राग, द्वेष मिटते चले जायेंगे। मनुष्य धर्म के पथ पर अग्रसर होता ही चला जायगा।

– बृज मोहन खन्ना, सेवानिवृत्त उच्च अधिकारी, टेलीफोन विभाग



"विपश्यना साधना जीवन जीने की कला है। कैसे स्वयं सुख-शांति से जिएं तथा कैसे औरों की सुख-शांति में सहायक बनें। यह साधना मन का संतुलन बनाये रखने का सर्वोत्तम साधन है। रोगी मन को निरोग बनाती है। दुर्बल मन को सबल बनाती है। अंध प्रतिक्रिया करने वाले मन के स्वभाव को पलटती है। स्वार्थी मन को नि:स्वार्थी बनाती है। प्रतिक्षण भूत-भविष्य में लोटपलोट लगाने वाले मन को वर्तमान में जीना सिखाती है। राग-रंजित, द्वेष-दूषित, मोह-विमूढित मन को सुधार कर सद्भावों से भरती है। मन ही भव-बंधन का कारण है और मन ही मुक्ति-मोक्ष का उपाय। सारे विश्व का वैभव प्राप्त करने पर भी रोगी मन कभी सुखी नहीं रह सकता। अपने दु:ख का

कारण अन्य व्यक्ति या अन्य स्थिति में देखता है। स्वयं तो दुःखी रहता ही है, अन्य लोगों के दुःख का भी कारण वनता है। तो जीना नहीं आया। जीने की कला नहीं आयी। स्वमुखी होकर एक वैज्ञानिक की भांति अपने आप की जानकारी करनी है। जन्म से लेकर आज तक वहिर्मुखी ही वहिर्मुखी रहे। अपने वारे में कुछ नहीं जाना। खुली आंखों वाहर की ही जानकारी करते रहे। भूत को याद कर, भविष्य की कल्पनाओं को ही संजोते रहे। वर्तमान में जीना नहीं सीखा। जीना तो वर्तमान में ही है। भावी जीवन तो वर्तमान की संतान है। जिसे वर्तमान में जीना आ गया, उसका भावी जीवन अपने आप सुधर गया। जिसका लोक सुधर जाता है, उसका परलोक भी अपने आप सुधर जाता है। विपश्यना हमें वर्तमान में जीना सिखाती है।

"अपने भाग्य का निर्माण मानव स्वयं करता है। पाप-पुण्य और स्वर्ग-नरक का निर्माण मनुष्य स्वयं करता है। विपश्यना हमें अपने मन का मालिक वनना सिखाती है। धन्य है विपश्यना!

– इलायची अग्रवाल (मुंबई)



"इस साधना से क्रोध के स्वभाव में वहुत सुधार हुआ है। क्रोध कम आता है और आता है तो अधिक देर तक टिकता नहीं। लोगों के साथ वर्ताव करने में वहुत मधुरता आयी है। पहले किन्हीं सामाजिक संस्थाओं में पदाधिकारी वनने की लालसा रहा करती थी, अव समाप्त हो गई है। जिन लोगों के साथ मेरे संवंध तनावपूर्ण थे, अव सुधर रहे हैं।

– मणिभाई पारेख



"मानसिक विकार कुछ अंश तक कम हुए हैं और समस्याओं के समाधान की क्षमता में काफी सुधार हुआ है। समाधि भावना से मेरे दैनंदिन जीवन में वदलाव आया है। स्फूर्ति वढ़ी है। आलस्य खत्म हुआ है। क्रोध तथा आसक्ति काफी हद तक कम हुई है। मैं अम्लपित्त और वायुपित्त की रोगिणी हूं, फिर भी समाधि भावना से मेरी भूख वढ़ गयी है।"

– सुश्री नीलिमा देवगडे



"मेरा विश्वास है कि अव तक किये शिविरों में तथा अन्य किसी भी शिविर की अपेक्षा इस शिविर में मेरी समता का अधिक अभिवर्द्धन हुआ तथा प्रभूत लाभ मिला।

"यद्यपि शिविर के दौरान गहराई में पड़े अनेक घने तूफान उठे, अनित्यता, दुःखता एवं अनत्तता तथा धर्म की प्रभावोत्पादकता के प्रति मेरी आस्था वनी रही और मैं झंझावातों से वच निकला। इस वीच भूल से जो

प्रतिक्रियाएं हो गयीं उनके मार्जन के लिए आगे भी काफी काम करते रहना होगा। कई संस्कारों ने जो अपने सिर उठाये हैं, निश्चितरूपेण उनका प्रहाण करना अभी वाकी है। आगामी लंवे समय तक इस शिविर के तथ्य मुझे लाभान्वित करते रहेंगे।

"मैं गोयन्काजी को उनकी असीम मंगलमैत्री एवं सद्भावना के लिए धन्यवाद करता हूं और धर्मपथ पर प्रगति के लिए उनकी निरंतर सहिष्णुता एवं सहायता का प्रार्थी हूं।

"सारे प्राणी सुखी हों।"

– जॉर्ज भायकन (मैसाच्यूसेट्स, अमेरिका)

"मेरे स्वभाव में वड़ा परिवर्तन हुआ है और पहले की अपेक्षा आत्मसंयम दृढ़ हुआ है। साधना के प्रभाव से मुझे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक लाभ भी हुए हैं। अभ्यास में नियमितता लाने और समाधि को मजवूत करने के उद्देश्य से पुनः आया हूं।"

– अमृत छेड़ा (मुंबई)
[अकाउंटेंट]

"मेरी अपने एकमात्र पुत्र से वोलचाल तक वंद थी और क्रोध के आवेश में आकर मैंने लिख दिया था कि वह मुझसे कभी भी मिलने की कोशिश न करे। परंतु इगतपुरी में लगे १६१वें शिविर में सम्मिलित होने के पश्चात मेरा मानस पूर्णतया वदल गया और कोलकाता लौटते ही मैंने उसे मिलने के लिए पत्र लिखा। मैं एक राजनैतिक क्रांतिकारी रहा हूं और सदैव मानसिक तनावों से ग्रसित रहा हूं।"

– मुन्नालाल जाजू (नवदीप, पश्चिमी वंगाल)

"मेरे जीवन में और घर में वहुत वड़ा परिवर्तन आया है। वहुत कुछ वाहरी लोगों के साथ व्यवहार-वर्ताव में परिवर्तन नजर आता है। घर में दारिद्र्य है फिर भी धर्म के कारण वड़ी शांति है। मैं अपनी अल्प पूंजी में से थोड़ा-सा धम्मगिरि को अर्पित करता हूं। इससे एक दिन भी किसी एक साधक को भोजन मिले, तो यह दान कितना फलवान हो जायगा! गुरुजी, घर में स्थानाभाव है फिर भी सुवह ४ से ५-३० तक तथा सायं ८ से ९-३० वजे तक नियमित रूप से साधना एवं मंगलमैत्री का अभ्यास करता हूं। आशीर्वाद दें।"

– वसंत कांवले (मुंवई)

[एक सिलाई की दुकान पर वटन टांकने का काम करने वाला मजदूर साधक अत्यंत गरीवी का जीवन जीते हुए भी धर्म के प्रति आस्थावान है।]

"आपके आशीर्वाद से मुझे नया जीवन मिला, धर्मज्योति मिली, जिससे मेरा रोम-रोम कृतज्ञ है।

"इस धर्ममार्ग पर आने के पूर्व लगता था जीवन में सरसता नहीं है। यंत्रवत भौतिक कार्यों की आपाधापी में जीवन बीत रहा था और मैं मानसिक, शारीरिक तथा मनोबल से शक्तिहीनता (डिप्रेशन) के दौर से गुजर रहा था। मन करता था कि कहीं शांति की खोज में, अध्यात्म के मार्ग पर निकल जाऊं। इसी बीच मेरे भाई ने मुझे इस धर्ममार्ग पर धर्मरस ग्रहण करने के लिए प्रेरित किया। मुझे ४ अगस्त, '८२ को धम्मथली, जयपुर के शिविर में शामिल होने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

"वहां इस स्थूल तथा सूक्ष्म शरीर पर काई आदि झिल्लियां हटाने के लिए जुताई शुरू हुई और ७ अगस्त को 'विपश्यना' का अमृत बीज पड़ा जो ११ को अंकुरित हुआ, पत्तियां निकलीं जिसकी नित्य सिंचाई कर रहा था। परंतु ४-५ माह बाद सिंचाई का काम क्षीण होने लगा तो दूसरे शिविर में शामिल होने की अभिलाषा उग्र होने लगी। धर्मकृपा से १३ जुलाई, '८३ को हैदराबाद में पुनः शामिल होने का सौभाग्य मिला। बहुत-सा कचरा साफ हुआ। धर्मरूपी खाद डाली गयी और पौधा फिर हरा हुआ। अब इसमें मंगल-पुष्प-कली खिली है। इस बार इसकी सिंचाई और सेवा नित्य-नियमित कर रहा हूं और विश्वास है इसी प्रकार करता रहूंगा।

"इस पुष्प की सौरभ अब जीवन में बिखरने लगी है जिसकी सुगंध संपर्क में आने वाले दूसरे भी महसूस करने लगे हैं। आशा है बहुत से धर्मानुरागी प्रेमी बंधु, जिन्हें बहुत दिनों से निवेदन कर रहा था, अब इस धर्मरस को पाने के लिए स्वतः अग्रसर होंगे। मेरे जीवन में अब शारीरिक, मानसिक, धार्मिक, भौतिक सभी प्रकार के अद्भुत लाभ हो रहे हैं। आत्मविश्वास, निर्भयता, समता में रहने का प्रयत्न एवं दूसरों के प्रति मंगल-भावना का भाव पुष्ट हो रहा है। धर्म-पौधा पुष्ट होगा ही। अब तो आपके चरणों में यही पुष्पांजलि अर्पित है -

"नमन करूं गुरुदेव को, चरणन शीश नवाय।
धर्म सार ऐसा दिया, पाप पनप नहिं पाय।

रोम रोम किरतग हुआ, ऋण न चुकाया जाय॥
सबका कल्याण हो!"

– अंजनीकुमार अग्रवाल (सीतामढ़ी)

"मुझे साधना में जाने के पूर्व दो वर्षों तक गांजे का और तीन वर्षों तक मदिरा का व्यसन रहा। परंतु अब मैं सारे नशे-पत्ते से मुक्त हो गया हूं। यह विपश्यना साधना के अभ्यास से ही हुआ है। पिछले शीत ऋतु के

साधना-शिविरों से और विशेषकर 'सतिपट्ठान' के विशिष्ट शिविर से मेरे भीतर सचमुच प्रभूत शांति और प्रश्रब्धि जागी। इससे इस साधना के प्रति बहुत विश्वास जागा और संतुष्टि भी। सचमुच बड़े सौभाग्य की बात है कि मुझे ऐसी उत्तम सुविधा और सहूलियत प्राप्त हुई जिससे कि सतिपट्ठान के शिविर के बाद मैं इस गंभीरता के साथ निरंतरतापूर्वक साधना कर सका।

"मेरे द्वारा भारत आकर साधना करने के कारण मेरे माता-पिता और परिवार के अन्य लोगों के मन में मेरे प्रति अनेक भ्रांतियां हैं और संदेह है जिसकी वजह से मैं विचलित रहा हूं। पर अब मेरा आत्म-विश्वास बढ़ा है और अपने माता-पिता से मिलने के विचार से मन में कोई घबराहट नहीं होती। बहुत तनाव-विमुक्ति महसूस करता हूं।

"मेरे माता-पिता दोनों आस्ट्रेलिया के विशाल खेतों में रहते हुए अत्यंत संकीर्ण और परंपरावादी ब्रिटिश जीवन-शैली की रूढ़ियों में पले हैं। मुझे भी ऐसे छात्रावास में पढ़ने को भेजा गया जहां ब्रिटिश परंपरा की रूढ़ियां बहुत कड़ाई से पाली जाती हैं। मेरे पिता ३५ वर्षों से भेड़ों और ऊन का बड़ा व्यापार करते रहे हैं। उन्हें शाकाहारी भोजन की बात और साधना करने की बात बहुत अटपटी लगती है। मुझे ऐसा करते देखकर उनके मन में बहुत पीड़ा उठती है। मैं भी इस मामले में उनसे बात करते हुए बहुत उत्तेजित हो जाया करता था। परंतु अब तो साधना में परिपक्वता आ रही है और उसका दैनिक जीवन में उपयोग करना भी आ रहा है। अब इस समस्या को आसानी से सुलझा सकूंगा, क्योंकि अब धर्म के स्तर पर सारी बातें बहुत अच्छी तरह समझ में आ गयी हैं।"

– पीटर मैक्वीनी (मेलबर्न, आस्ट्रेलिया)



"पांच वर्ष पूर्व मुझे लड़की पैदा होने के बाद नर्व का 'मल्टीपल स्क्लेरोसिस' नामक रोग लग गया जो लाखों में एक को होता है। मेरा पारिवारिक जीवन तनाव से इतना भर गया कि मैंने बेटी के साथ आत्महत्या का मन बना लिया था। लेकिन मेरे कुछ पुण्य की वजह से किसी मित्र द्वारा विपश्यना शिविर की जानकारी मिली, आपकी कैसेट सुनी और उस रात नींद की गोली बिना ही नींद आयी। शिविर करने के बाद से व्याकुलता कम हो गयी और अब जीवन जीने की इच्छा हो गयी है। सुबह-शाम नियमित ध्यान कर रही हूं। मुझे नया जीवन मिल गया है। आपको कोटिशः नमन। ऐसे ही अनेकों का मंगल हो!"

– ज्योति गौद (नागपुर)



"इस शिविर में आने से पहले वहुत असमंजस में था कि यह विपश्यना क्या है? जव साधना शुरू की तव आरंभ में तकलीफ महसूस हुई। ऐसा लगा कि साधना पूरी नहीं कर पाऊंगा। मगर आनापान कर लेने के वाद अच्छा लगा। पहले यह वात समझ में नहीं आती थी कि मुझे दु:ख क्यों होता है? परंतु अव मेरी अनेक समस्याओं को इस विपश्यना साधना ने सुलझा दिया। इससे वहुत खुशी हुई। मैं वहुत भाग्यशाली हूं कि मुझे विपश्यना में भाग लेने का मौका मिला। वहुत-वहुत धन्यवाद!"

– प्रकाश मुरलीधर जगताप (इगतपुरी)

"अपने भीतर वहुत भली यात्रा की। स्थूल और सूक्ष्म संवेदनाओं पर काम करते रहना, अधिक समय तक शरीर के अंग-अंग का अनुभव करते रहना, भटकते मन को जानना वड़ा कल्याणकारी लगा।

"मुझे धर्मपथ पर प्रगति करने के लिए इस शिविर में काम करने की वड़ी प्रसन्नता है।"

– माइकेल एमी (फ्रांस)

"ध्यान के अनेक रूप हैं तथा तीस दिनों के सत्र में और भी अधिक! मुझे अभी वहुत सीखना है। चारों ओर भ्रांतियां हैं, जिनको दैनिक जीवन में देखूं। मार्ग कैसे कार्य करता है, इस शिविर में मुझे यह अधिक स्पष्ट हुआ। अन्य शिविरों के हिसाव से ये तीस दिन भी थोड़े लगे। मैं सुखी हूं, समता में हूं, अनित्यता के प्रति जागरूक हूं।"

– पीटर वुशर (स्विट्ज़रलैंड)

"विपश्यना के अभ्यास से मेरे जीवन में धैर्य और सहिष्णुता वढ़ी है। अधिक सूझवूझ आयी है। दूसरों की आलोचना करने की आदत मंद पड़ी है। समस्याओं को सही दृष्टिकोण से देख सकने की क्षमता वढ़ी है।"

– एक साधक

"मेरी साधना ठीक तरह नियमपूर्वक चल रही है। मैं अपना चित्त वरावर देखा करती हूं। मेरा चित्त हर समय प्रसन्न रहता है। नया संस्कार नहीं वनता है, पुराने स्वयं क्षीण हो जायेंगे। गृहस्थाश्रम में रहकर मैं आनंद से साधना किया करती हूं। दु:ख की सच्चाई को मैंने जाना है। गुरुवर, आपके श्रीमुख से निकली हुई धर्ममय वाणी मेरे सुखों का कारण वन रही है। मैं शांति से रहती हूं।"

– एक साधिका (विहार)

"हम दोनों पति-पत्नी की साधना प्राय: नियमित चल रही है। मैं साधना में लगभग दो घंटे प्रतिदिन देता रहा हूं और यह सिलसिला प्राय: नियमित चल रहा

है। सुबह-शाम की इस साधना से कई अच्छे परिणाम अनुभूत हुए हैं। विचार एवं वासना रहितता में मदद, तटस्थता की दृष्टि, अनुकूलता-प्रतिकूलता में चित्त की स्थिरता, घटना-परिस्थिति पर प्रतिक्रिया व्यक्त न करने की भूमिका, जगत की वारदातों को तमाशवीन की तरह देखते रहने की भावना, आदि कई बातों में प्रगति है और कोई ऐसी कठिनाई या शंकाएं सामने नहीं हैं जिनके वावत फिलहाल पथप्रदर्शन जरूरी हो। प्रगति संतोपजनक है और चित्त सानंद एवं प्रसन्न है। आसक्तियां कम होती जा रही हैं।

"सामूहिक साधना के महत्त्व को समझते हुए हमने प्रति सोमवार की शाम को एक घंटे की सामूहिक साधना का कार्यक्रम नियमित रूप से चालू कर रखा है। पिछले दिनों दो 'लघु शिविर' भी लिये थे। जीवनप्रवाह संतोपजनक ढंग से चल रहा है।" – एक साधक (महाराष्ट्र)



"अव मेरा सिरदर्द कम हो गया है। झुंझलाहट और गुस्सा कम हुआ है। व्यवहार-जगत में सभी संवंधों और वस्तुओं के परिवर्तनशील स्वभाव की सच्चाई के प्रति सजगता वढ़ी है।" – गेल इवांस (क्यूबेक, कैनेडा)



"हिप्पी जीवन से छुटकारा पा लिया है। जीवन के हर क्षेत्र में विपश्यना के लाभ मिल रहे हैं। शरीर कम तनावपूर्ण, मानस शांत, लोक-वर्ताव अधिक सरल होता जा रहा है। दैनिक जीवन की समस्याओं के समाधान में विपश्यना उपयोगी सावित हो रही है।" – रिचर्ड स्टेसी (न्यूजीलैंड)



"विपश्यना साधना से जीवन में वहुत अंतर पड़ा है। बीड़ी-सिगरेट की आदत विल्कुल छूट गयी है। पहले जो दुःखमय जीवन था उससे छुटकारा मिला है। साधना में प्रगति दिखाई देती है। संवेदना अच्छी मिलती है। वचपन से ही वहुत दुःखमय जीवन रहा और यहां-वहां भटकता रहा। अव स्थिर हो सका हूं।" – तुलसीराम शर्मा (इगतपुरी)



"इस साधना के अभ्यास से मुझमें एक ओर जागरूकता वढ़ी है और दूसरी ओर धीरज।" – पॉल वेन्री (न्यूजीलैंड) [सरकारी साधक]



"विपश्यना साधना के अभ्यास से मुझे शारीरिक स्वास्थ्य में लाभ हुआ है। मानसिक स्तर पर मैं सभी समय वहुत अधिक प्रशांति महसूस करता हूं। लोगों

से व्यवहार करने में मेरी जागरूकता वढ़ी है। और दैनिक जीवन की समस्याओं का सीधा सामना करने की शक्ति भी वढ़ी है।" – रोनाल्ड मोशिक (अमेरिका) [विद्यार्थी साधक]



"इस अभ्यास से स्वास्थ्य में अच्छा सुधार हुआ है। स्वभाव में, विकारों में, जीवन में भी थोड़ा-वहुत फर्क पड़ा है।" – कुसुमवहन कोठारी (पालनपुर, गुजरात)



"मुझे विपश्यना से वहुत ही लाभ हुआ है। पहले मैं वहुत ही क्रोधी थी, अव मुझे विल्कुल क्रोध नहीं आता। इसके सिवाय मुझमें और भी वुरी आदतें थीं और सभी आदतें छूट गई हैं। इस कारण विपश्यना में वहुत 'इंटरेस्ट' आता है।"

– एक साधिका



"नई दिल्ली के लॉजिकस्टेट के नयनाभिराम स्थल पर विपश्यना के दस-दिवसीय शिविर में भाग लेना वास्तव में एक स्वर्गीय अनुभव था। दस-दस दिनों तक प्रकृति की अपनी शोभा से आच्छादित सुरम्य, प्रशांत वातावरण में प्रवास वड़ा ही लाभप्रद रहा। भोजन अत्यंत सामान्य होते हुए भी सभी दृष्टियों से पोपक एवं भव्य था। साधकों को दिये गये आवास इस वात में सर्वोत्तम थे कि छोटी आवश्यकता का भी अति सतर्कता से ध्यान रखा गया था। समन्वयक ने प्रत्येक साधक को स्वयं में अत्यंत विशिष्ट मेहमान माने जाने की कोई कसर नहीं छोड़ी थी। इसी प्रकार मेरा हृदय उन धर्मसेवकों के प्रति प्रेम और आभार से परिपूरित है जिन्होंने दस दिनों तक अत्यंत सावधानी, परिश्रम एवं प्रेम से साधकों की परिचर्या की। यदि मैं सहायक आचार्यों के प्रति सम्मान प्रकट न करूं तो अपने कर्तव्य से च्युत हो जाऊंगा, जो हर प्रकार से सँभाल रखते हुए प्रसन्नता एवं मोद-भरे चित्त से साधकों की शंकाओं एवं प्रश्नों का समाधान करते थे।

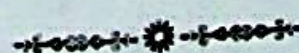
वहुत लंवा मार्ग तय करना है और वह भी प्रत्येक व्यक्ति द्वारा स्वयं चल कर। हमें सदा सचेत, सावधान रहना है कि कहीं उलझकर फिसल न जायं। रास्ता लंवा तो है ही, कठिनाइयों से भी भरा है। फिर भी मुझे विश्वास है कि यदि हमारा ध्येय वास्तव में विमुक्ति पाना ही वना रहे तथा हमारे मन में दासत्व की वेड़ियों से छुटकारा पाने की लेशमात्र भी अभीप्सा वनी रहे तो भगवान वुद्ध हमारे साथ हैं। गुरुजी ने ठीक ही कहा है, 'जव तुम धर्मपथ पर आरूढ़ होते हो तव सभी दृश्य और अदृश्य शक्तियां तुम्हें सहारा देने लगती हैं।' हम अपना

ध्येय कब प्राप्त करते हैं, इसका महत्त्व उतना नहीं जितना ध्येय का स्वयं में मूल्यवान होने के समादर का है।

"सभी गुरुजनों की शुभेच्छाओं का ही प्रताप है कि मैं इन दस दिनों की साधना पूरी कर सका और आशा है कि इसका अभ्यास पूरी गंभीरता के साथ चालू रख सकूंगा। दस दिन की साधना ने मेरे मन की सारी भ्रम-भ्रांतियों को निकाल दिया। मेरा दृढ़ विश्वास है कि विपश्यना ही ऐसा विज्ञान है जो व्यक्ति की स्वयं की खोज में सहायक होता है। अपने 'स्व' को जानना ही तो आंतरिक ज्ञान है। यहां मैं एक बात पर और बल देना चाहता हूं कि जैसे मैंने समझा विपश्यना का सारा जोर चित्त की समता स्थापित करने का ही रहा है। याने सजग चौकस चित्त के सहारे शरीर के भीतर-बाहर जो हो रहा है, उसको साक्षीभाव से देखना है। संवेदना का माध्यम तो केवल चेतन-अवचेतन मन के प्रतिक्रियात्मक स्वभाव को बदलना है। इस प्रकार की साधना में संवेदना की भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण है क्योंकि सुखद संवेदनाओं से राग और दुःखद से द्वेष जगाने की प्रवृत्ति बहुत गहरी है। असावधानी से इनकी अभिवृद्धि ही होगी। लेकिन सजग रहें तो ये संवेदनाएं अनित्यबोध के विकास में सहायक हैं तथा साधक को समताभाव में प्रतिष्ठित करने में पोषक।

"समता की वास्तविक कसौटी तो इस बात में है कि साधक का जीवन-व्यवहार कैसा है? बाहरी जीवन में कैसा आचरण है? वह परिस्थितियों, घटनाओं एवं व्यक्तियों से कैसे निपटता है? अतः शरीर के स्तर पर संवेदनाओं का हमारे बाह्य संसार के प्रति अनुक्रियाओं से तालमेल होना चाहिए। किसी को सूक्ष्म या धाराप्रवाह की संवेदना मिले तो मात्र इसी से संतुष्ट नहीं हो जाना है जब तक कि वह सांसारिक व्यवहार के प्रति सावधानता की अनुक्रिया न करता हो। अन्यथा इन दोनों पक्षों के विनियोजन का अभ्यास व्यर्थ ही होगा।

"मैं गुरुदेव के प्रति बड़ा कृतज्ञ हूं।" – एक साधक



मन बैरी, मन मीत

"जीवन में भौतिक सुख-सुविधाओं की प्राप्ति तथा पूर्णता के पीछे भागते हुए मन कुंठित हो चुका था। इस नैराश्यमय जीवन से हार मानकर सदा उदास और बेचैन रहता था। ऐसे समय एक भिक्षु से प्रेरणा पाकर धम्मगिरि चला आया। यहां दस दिन के शिविर में मन की भटकन कम हुई, कुछ शांति मिली। साल भर बाद अप्रेल '८८ में दुबारा आने पर बहुत लाभ मिला। पहले की असह्य जलन-चुभन में

निरंतर कमी होती जा रही है। जीवन के प्रति उत्साह बढ़ता जा रहा है। ऐसा धर्म धारण कर सकने का सुअवसर सबको प्राप्त हो।..."

[एक अन्य पत्र से -]

"अस्वच्छ और गलत मार्ग पर लगे चित्त के विषय में भगवान की वाणी है -

'दिसो दिसं यन्तं कयिरा, वेरी वा पन वेरिनं।
मिच्छा पणिहितं चित्तं, पापियो नं ततो करे॥

(धम्मपद - ३.४२)

अर्थात, शत्रु शत्रु की अथवा वैरी वैरी की जितनी हानि करता है, कुमार्ग पर लगा हुआ चित्त उससे कहीं अधिक हानि करता है।

"मन का झुकाव बुराई की ओर ही अधिक होता है क्योंकि ढलान की ओर जाना आसान है। सभी जानते हैं कि आज हमारे देश की सामाजिक और धार्मिक दशा क्या है? मन के दूषित भावों का दुष्परिणाम मिलता है तो मनस्ताप भी होता है। परंतु ऐसी दुःखद स्थिति से बचने का उपाय क्या हो?

"विपश्यना एक ऐसी ही विद्या है जिसके निरंतर अभ्यास से अत्यंत चपल, चालाक, विलक्षण गति और शक्ति वाले मन को हम वशीभूत करके उसे सही रास्ते पर लगा सकते हैं। थेरगाथा एवं थेरीगाथा में भिक्षु-भिक्षुणियों के हर्षोद्गार इस बात के ज्वलंत प्रमाण हैं।...

"विपश्यना हमें इसी बात की शिक्षा देती है कि तुम केवल अच्छे पवित्र इंसान बनो, निर्मल बनो, शुद्ध बनो, बुद्ध बनो। यह तो शुद्धहृदय होकर सरल, निरहंकार, निष्कपटहृदय होकर निरंतर सावधानता के साथ जीवन जीने का अभ्यास है। इसका अभ्यास कर सभी मंगललाभी हों।"

– लक्ष्मण रामजी पगारे (मनमाड)



"हैदराबाद (कुसुम नगर) में विपश्यना शिविर नं. १२४ दिनांक ४-९-७६ से १४-९-७६ तक हुआ था। इस शिविर में भाग लेने का सौभाग्य मुझे पहली बार ही प्राप्त हुआ। पहले तीन दिन आनापान की (सांस के आवागमन के प्रति सजग रहने की) शिक्षा दी गयी। इन तीन दिनों में मुझे कुछ विशेष आनंद प्राप्त नहीं हुआ। परंतु चौथे दिन से जब विपश्यना की दीक्षा प्रारंभ हुई तब से मेरी रुचि बढ़ती गयी और साधना में आनंद आने लगा।

"अब तक मैं बाहरी चीजों को देखता था, परंतु विपश्यना ने मुझे यह नयी बात सिखायी कि मैं अपने अंदर की गतिविधि मालूम कर सकूं। अपने शरीर में जो मैल है उसको बाहर निकालने का तरीका मुझे विपश्यना द्वारा मालूम हुआ।

इस साधना द्वारा शरीर के अंदर का मैल साफ करने के मार्ग का ज्ञान हुआ जिसके करने से शरीर आलस्यरहित, स्वस्थ व चेतनापूर्ण होता है। स्वस्थ शरीर में रहने वाला मन भी स्वस्थ और सवल होता है। मन पर कावू पाना ही विपश्यना का प्रमुख ध्येय है, ऐसा मुझे जान पड़ा। मन में जो राग एवं द्वेष की गांठें वँधी हैं और जिनके कारण मनुष्य दुःखी रहता है, इन्हीं गांठों को विपश्यना के द्वारा सुगमता से खोलने का मार्ग हमें वताया गया। मन को विकारविहीन कर, शांतिलाभ करने का मार्ग यही है जिस पर चलकर हमें मुक्ति प्राप्त हो सकती है। जव मन शुद्ध हो जाता है तव हम सवको समानता से देखने लगते हैं। मन को शांति प्राप्त होती है और हम आंतरिक सुख का अनुभव करने लगते हैं। तव ही हमको जीवन का सच्चा आनंद प्राप्त होता है। विपश्यना द्वारा हमें सच्चा जीवन जीने की कला सिखायी गयी। वहां के (शिविर के) वातावरण में (दस दिन) रहकर मेरा मन वदल गया और सच्चा जीवन विताने की विधि-निधि प्राप्त हुई।

"विपश्यना शिविर से लौटने के पश्चात मन हल्का एवं शांत रहने लगा है। जीवन जीने का एक नया सुगम व शांतिपूर्ण मार्ग प्राप्त हुआ है। कवि के शब्दों में इस प्रकार कहा जा सकता है:-

"पंछी यह समझते हैं कि चमन वदला है,
हँसते हैं सितारे कि गगन वदला है,

विपश्यना की दीक्षा मगर कहती है यह,
कि तन तो वही है, पर मन वदला है।" – एक साधक



"साधना शिविर में भर्ती होने से मुझे वहुत लाभ हुआ है। मैं सुवह-शाम नियमित वैठता हूं। मन पर कुछ-कुछ कावू हुआ है। कभी-कभी मन हमारे पर कावू पा लेता है तो गड़वड़ हो जाती है। मैं जव विपश्यना साधना करता हूं तव सारी थकावट दूर हो जाती है, चित्त ताजा हो जाता है।" – साधक (राजस्थान)



"साधना मैं दोनों समय वरावर करती हूं.....। लेकिन मेरी साधना समान रूप से नहीं रहती। कभी कभी तो इतना मन लगता है कि एक-डेढ़ घंटे का समय कुछ ही समय में वीत जाता है, पता ही नहीं चलता है। कभी मन इतना चंचल हो जाता है कि ठहरता ही नहीं।......। 'विपश्यना पत्रिका' तीन महीने की मेरे पास आयी है। इस पत्रिका को पढ़ती हूं तो मेरे शरीर में सनसनाहट-सी

होने लगती है। पत्रिका पढ़कर मैं साधना करने बैठती हूं तो मन बहुत लगता है। ऐसा भाव रहता है कि वर्तमान का समय ही काम का है। उसे ही देखती हूं। वर्तमान का भाव साधना करने के समय बना रहता है तो उस रोज मन कम भागता है।"

– साधिका (नेपाल)

विपश्यना – जीवन जीने की कला

"अब तनावभरी परिस्थितियों में मन को शांत और बेचैनियों से मुक्त रखना आसान हो गया है। पहले मैं जितनी जिद्दी और कठोर थी अब उतनी नहीं रही। घर और बाहर के लोगों से व्यवहार करने में पहले से अधिक सफल रहती हूं। विपश्यना मेरी पढ़ाई में भी बहुत उपयोगी साबित हुई है। उदाहरण के तौर पर परीक्षाओं के समय मैं पहले बहुत 'नर्वस' और भयभीत हो जाती थी, लेकिन अब एक घंटे साधना में बैठती हूं और उसके बाद देखती हूं कि सारे तनाव दूर हो गये और आत्मविश्वास बढ़ गया। परिणामस्वरूप काम भी बहुत अच्छा कर लेती हूं। विपश्यना ने मेरे स्वभाव में एक हद तक सुधार किया है। कभी मैं बहुत भावुक हो जाया करती थी। किन्हीं परिस्थितियों में लोगों के प्रति बिना सोचे समझे गलत व्यवहार कर लेती थी। अब कोई भी निर्णय करने के पहले मैं कुछ समय निकालकर साधना कर लेती हूं। इसके कारण अब मेरे निर्णय जल्दबाजी में नहीं होते। कभी मैं लोगों से दुर्व्यवहार कर लेती थी, यद्यपि ऐसा चाहती नहीं थी। लेकिन अब अपने आप पर संयम रख सकती हूं। किसी के प्रति ऐसी आलोचना नहीं करती जिससे कि उसका मन दुखे। यह सब कुछ विपश्यना साधना की बदौलत हुआ है।"

एक साधिका

"विपश्यना साधना के दो शिविर कर लेने के बाद मैं देखती हूं कि मैं अपने चिड़चिड़े स्वभाव पर संयम रखने लगी हूं। इन दो शिविरों ने बहुत सहायता की है, सामान्य जीवन में भी और पढ़ाई में भी।"

– कु. स्नेहल दलाल
[वास्तुविज्ञान की छात्रा]

"इससे मेरे स्वास्थ्य में और मानसिक विकारों में बहुत सुधार हुआ है। विपश्यना साधना से मुझे मन की शांति मिली है। मेरा क्रोध भी कम हुआ है और मुझे बहुत समाधान मिला है।"

– कु. सरोज बांते
[बी. ए. की छात्रा]

"इस साधना से मेरा क्रोध कम हुआ है और मेरा धीरज वढ़ा है।"

– जुगना खान (मुंवई)



"विपश्यना से एकाग्रता वढ़ी है और चिड़चिड़ापन विल्कुल दूर हो गया है। मैं गहरी शांति और सौमनस्यता का अनुभव करता हूं।"

– डॉ. आर. पी. गांधी (मुंवई)



"मेरी माता एक अत्यंत धार्मिक प्रवृत्तिवाली भक्त और पिता सदा मौन रहनेवाला अनासक्त। दोनों स्वभाव में एक-दूसरे के विपरीत। मैं भी जीवन के पंद्रह वर्ष तक शांत और एकांतप्रिय ही रहा। कई दिनों तक लगातार चलने वाले पूजा-पाठ, भजन-कीर्तन और कर्मकांडों का माहौल, अनेक लोगों की भीड़-भाड़ घर के लिए यह एक स्वाभाविक घटना थी। लेकिन इन सवसे मैं जरा-भी प्रभावित नहीं होता था। वल्कि इनसे अलग रहकर यही सोचता था कि ईश्वर भी महज एक कल्पना ही है। किशोर अवस्था के इस महत्त्वपूर्ण समय में मेरे मन में जैसे कोई दवी हुई अशांति जाग पड़ी और उसके वाद भावी चौदह वर्षों तक अपने मन का गुलाम वना रहा। जीवन में एक-पर-एक तरंग उठती और मैं उसमें डूवकर अपने मुंह का स्वाद विगाड़ लेता और फिर अगली तरंग के लिए तैयार हो जाता। पढ़ने-लिखने में वहुत तेज रहा, इसलिए हमेशा स्कॉलरशिप मिलता रहा। आई. आई. टी. से मेकेनिकल इंजीनियरिंग की और मास्टर ऑफ विजनेस एडमिनिस्ट्रेशन भी किया, लेकिन इससे कोई संतोष नहीं हुआ। राजनीति के क्षेत्र में उतरा। सांस्कृतिक, साहित्यिक आदि क्षेत्रों में भी सफलता प्राप्त की लेकिन अंततः जीवन निराशा में ही डूवता गया। प्रेम-प्रसंग और नशे-पत्ते ने भी जीवन में कोई प्रसन्नता नहीं दी, वल्कि दुःख ही वढ़ाया। एक-के-वाद-एक कंपनियों में ऊंचे पद पर काम किया, पर अशांत ही वना रहा। स्वयं अपना व्यापार किया और उसमें आकंठ डूवा रहा। वहुत सफलता भी मिली। लेकिन भीतर की निराशा और कुंठा नहीं गयी। एक दिन पहाड़ों की यात्रा से घर लौटा तो एक विचित्र रोग ने धर दवोचा। मैं जमीन पर गिरा तो गिरा ही रह गया, उठ न पाया। यह एक अजीव रोग था और मैंने इसका अनुभव जीवन में पहली वार किया। अपने आपको इतना असहाय पाकर मानस वास्तविक भय से भर उठा। मुझे अस्पताल में भर्ती किया गया। दस दिनों तक खटिया पर आराम के लिए रखा गया और तव मैं अस्पताल के वाहर निकल सका। उसके वाद मैं सीधे यात्रा पर चल पड़ा और श्री रमणाश्रम पहुंचा। वहां पहुंच कर मेरे चेतन चित्त को यह विश्वास हुआ कि जीवन यात्रा का

अंतिम लक्ष्य क्या है? श्री रमण ने मुझे भीतर तक, गहराई तक हिला दिया। लेकिन इसके वावजूद भी मुझे कोई यह सिखाने वाला नहीं मिला कि उस लक्ष्य तक कैसे जायं? मुझे किसी ने विपश्यना के वारे में कुछ नहीं कहा। भीतर से ही प्रेरणा जागी और मैं चल पड़ा और अकस्मात पहले शिविर में शामिल हो गया। पहले ही शिविर में मुझे अपने भीतर की गहराई की एक झांकी प्राप्त हुई। मैंने जान लिया कि 'कैसे' का उत्तर यही है। मन अभी अशांत है, अहंभाव वहुत प्रवल है। मैं नहीं कह सकता कि मैंने इस विद्या के प्रति पूरी आस्था पैदा कर ली है। लेकिन मैंने यह निश्चय अवश्य कर लिया है कि आगामी दो वर्षों तक इसी साधना-विधि को पूर्णतया समर्पित होकर इसे आजमा कर देखूंगा।"

– एक साधक

"इस साधना की वजह से मन अधिकतर वर्तमान सच्चाई में लगा रहने लगा है। मानसिक दुश्चिंताओं से विमुक्ति मिलने लगी है। सचमुच विपश्यना साधना आश्चर्यजनक है।"

– कैरोल नरोनेचिनी (कनेडा)
[अध्यापिका]

"विपश्यना आरंभ किये अभी एक ही वर्ष हुआ है लेकिन मैंने कभी अपना दैनिक अभ्यास नहीं छोड़ा। परिणामस्वरूप अनेक फल मिले हैं। अव पहले जितनी देर सोने की आवश्यकता नहीं महसूस होती। कम समय में ही नींद पूरी हो जाती है। मेरे पति का देहांत होने के कारण मेरे सिर पर परिवार का और विशाल अचल संपत्ति के संचालन का वोझ आ पड़ा है परंतु विपश्यना की वजह से जरा भी थकान नहीं महसूस होती। विपश्यना के कारण मेरा शरीर अधिक निरोग रहने लगा है। मन में धीरज और सहिष्णुता वढ़ी है।"

– आइरिन डी सिल्वा (श्रीलंका)[५९-वर्षीया]

"मैंने इस साधना के द्वारा आत्म-सुधार और आत्मविकास का एक वहुत अच्छा साधन प्राप्त कर लिया। स्व-दर्शन के लिए कई वर्षों से काम कर रही थी लेकिन विपश्यना द्वारा ही मुझे यह साधन मिला है जिससे कि मैं आत्म-विकास कर सकूं और गहराइयों तक काम कर सकूं। मेरे जीवन का अंतिम लक्ष्य यही है कि साधना के सहारे मैं इस संसार में एक अच्छे व्यक्ति का जीवन जी सकूं। संसार के सारे प्राणी सुखी हों!"

– लुसील लुकास (न्यूयार्क, अमेरिका)
[कलाकृतियों का व्यापार करने वाली महिला]

"वात यह हुई कि शिविर के वाद इगतपुरी से सातवें दिन की प्रवचन की कैसेट और एक पुस्तक 'धर्म ज्योति' खरीद कर चला। नाशिक से पुस्तक पढ़ना शुरू किया तो सिर्फ २०-२५ साखियां (दोहे) जो कि पू. गुरुजी के हृदयोद्गार से लिखी गयी हैं, ही पढ़ पाया। पढ़ रहा था और एक-एक शव्द पढ़ते-पढ़ते आंखों से पानी वह रहा था। रोके नहीं रुकता था। नाशिक से अमलनेर तक पूरे पांच घंटे का समय कव वीत गया, पता ही न चला। उन साखियों ने इतना रुलाया कि हृदय हल्का हो गया और वहुत प्रसन्नता आ गयी। अव घर में भी जव इन्हें पढ़ता हूं तो गला भर आता है, आंखों से झरना फूट पड़ता है।

"विपश्यना अनमोल रत्न आपसे पाकर मुझे परम संतोष मिला है। समता में रहने का मंत्र मिल गया, गांठें खोलने का तरीका मालूम हो गया, नयी गांठें नहीं वांधने का सूत्र हाथ लगा। मेरा अहोभाग्य है कि धर्मचक्र पर चलने का रास्ता मिला। सव का मंगल हो!" – ईश्वरलाल वर्मा (अमलनेर, जळगांव)



"पत्नी (जिसने एक शिविर किया था) के विषादपूर्ण वियोग के समय विपश्यना ही एकमात्र सहारा वनी। साहस वटोर कर अनित्यवोध पुष्ट करते हुए मैंने मैत्रीभावना का अभ्यास वढ़ाया और आपकी लिखी पुस्तकों और प्रवचनों की कैसेट के माध्यम से धर्म को जीवंत रखने में सफल हुआ। धन्य हैं गुरुदेव और धन्य है विपश्यना, जिसके अभ्यास से संसार को वास्तविक जीवन जीने की कला का ज्ञान-प्रकाश मिल रहा है।" – एम. आर. फोफलिया (जोधपुर)



"दस-दिवसीय पहला शिविर अमदावाद में पूरा किया। जीवन जीने का सही रास्ता मिला। सचमुच कल्याण हो गया। १९५३ से तंवाकू की आदत थी जो शिविर के दौरान त्यागने के पश्चात सदा के लिए समाप्त हो गयी। अव वड़े आराम की नींद आती है। सभी दुखियारों को सही रास्ता दिखाने वाली इस महान विद्या से सवका मंगल हो!" – एक साधक



यदि लोग हमारे साथ वुरा व्यवहार करें तो हम भी उनके साथ वैसा ही वुरा व्यवहार करें – यह ठीक नहीं है। हमारे व्यवहार में सदैव अच्छाई व सौजन्य ही वना रहे, तथा उनके प्रति गलतफहमी न हो – यही कटुता-निवारण एवं स्नेह-संवंध वनाये रखने का उत्तम मार्ग है।

सुख और दुःख तो जीवन में नित्य आते रहते हैं और वांछित-अवांछित घटनाएं भी नित्य घटित होती रहती हैं। इन द्वंद्वों की कोई प्रतिक्रिया चित्त पर होने न पाय,

अलिप्तता व तटस्थता वनी रहे, संतुलन वनाये रखें। यही शांति एवं सुख-प्राप्ति का एकमेव मार्ग है और यही अध्यात्म की नींव है। इसका स्मरण वना रहे।

धर्म एवं अध्यात्म का आविष्कार अंतिम सत्य की खोज के लिए ही हुआ है। इसलिये सत्यान्वेषण मार्ग का अवलंव करते समय केवल सत्य का आधार लिया जाय। सत्य के सहारे-सहारे ही जीवनपथ पर चला जाय यह अत्यावश्यक है। इस कार्य में किसी कल्पना को प्रश्रय देना सत्य से विमुख होना ही नहीं, स्वयं को किसी भ्रम में उलझाये रखना है। इस महत्त्वपूर्ण वात का कभी विस्मरण न हो।

सत्य की खोज के लिए किसी साधना-प्रणाली का अवलंवन आवश्यक है। मेरी समझ तथा मेरे कुछ अनुभवों के आधार पर विपश्यना-साधना एक उच्च साधना-प्रणाली है – ऐसी मेरी मान्यता है और इसका वैज्ञानिक ठोस आधार भी है। इस साधना के अनुसरण से स्वभाव में, व्यवहार मे एवं आचरण में अनुकूल वदलाव आने में सहायता मिलती है और इस प्रकार सुखी एवं शांत जीवन जीने की कला हस्तगत हो जाती है। और ज्यों-ज्यों साधना परिपक्व व पुष्ट होती जाती है, पारलौकिकता की ओर वढ़ने का मार्ग भी सुलभ हो जाता है। इसके द्वारा ऐहलौकिक तथा पारलौकिक दोनों उद्देश्य साध्य किये जा सकते हैं। साधना के इस महत्त्व को दृष्टिगत रखते हुए जिज्ञासु एवं आस्थावान व्यक्तियों को इसका शीघ्र अवलंवन कर नियमित रूपसे साधना में जुट जाना चाहिए। यह मेरी आग्रहभरी विनम्र सलाह है।

परम पूज्य आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काजी का मूल्यवान एवं उपकारक मार्गदर्शन मेरे जीवन के उत्तरार्ध में ही मुझे क्यों न मिला हो, फिर भी उनके दिखाये गये आध्यात्मिक मार्गदर्शन का मैं मेरी क्षमतानुसार अनुसरण कर सका तथा कृतार्थ जीवन जी सका, इसके लिए मैं अपने आपको वहुत भाग्यशाली मानता हूं। उनका मैं अत्यंत ऋणी हूं। इससे उऋण होना या उतराई होना असंभव है। केवल शव्दों द्वारा कृतज्ञता व्यक्त करना, यही एक मार्ग शेष रह जाता है। इससे अधिक कुछ कर पाना मेरे लिये संभव नहीं।"

– एक साधक



"मैंने जयपुर विपश्यना केंद्र द्वारा आयोजित दिनांक २४.५.१९९१ के शिविर में भाग लिया था। मैं पूर्ण विश्वास के साथ कहता हूं कि दस दिनों का यह समय मेरे जीवन का सर्वोत्तम समय रहा। उस अल्पावधि में मुझे जो अनुभव प्राप्त हुआ वह वड़ा विशाल, वड़ा समृद्ध एवं मूल्यवान है। उसे शव्दों द्वारा व्यक्त नहीं किया जा सकता। उसने मेरे जीवन में एक नया दर्शन प्रकट किया है। उसके द्वारा जीवन के रहस्य को अनुभव करने की एक नयी दृष्टि मिली है। राग-द्वेष नामक अपने प्रमुख शत्रुओं से कोई व्यक्ति कैसे मुक्ति पा सकता है इसका उत्तर ऊपर से जितना सरल लगता है, अभ्यास की प्रक्रिया

उतनी ही बोझिल भी है। इसमें मात्र गहरे ज्ञान और वैज्ञानिक पकड़ की ही दरकार नहीं, बल्कि व्यवहार-कुशलता एवं निपुण संचालन की भी है।

"विपश्यना साधना आम लोगों के लिए एक जादू के पिटारे के समान खुली है जिसमें सभी प्रकार के प्रश्नों का शत-प्रतिशत समाधान सुनिश्चित रूप में सुरक्षित है। जो हर किसी को आनंदपूर्ण, सुखी और अर्थपूर्ण जीवन की ओर अग्रसर करती है। इसने मुझे गहरी नींद से जगाकर स्वानुभूति और मुक्ति की राह दिखायी है। हमें केंद्र पर जो प्रक्रिया सिखायी गयी वह अत्यंत सहज, क्रमबद्ध और वैज्ञानिक है। इसके प्रभाव का सही अंदाज शिविर करने के पश्चात ही लगाया जा सकता है। इसका महत्त्व और जीवन-मृत्यु तथा पुनर्जन्म की जटिलताओं को प्रकट करने के लिए व्यक्तिगत अनावरण आवश्यक है। किसी का अपना व्यक्तिगत जीवन और इस संसार के लाखोंलाख लोगों के जीवन की उन्नति के लिए उन समस्याओं को हाथ में लेकर प्रभावकारी ढंग से उनका इलाज किया जा सकता है। बहुत परिशुद्ध और यथार्थ रूप से आत्मसात करके विपश्यना साधना-विधि को अत्यंत सुयोग्य प्रशिक्षित आचार्यों द्वारा पाठ्यक्रम का संचालन किया जाता है। सारवस्तु को सहज, यथार्थ और परिशुद्ध रूप में समझाया जाता है। यदि दिये गये निर्देशों का सही चेतना, सतर्कता और निष्ठा के साथ अनुसरण किया जाय तो इससे जीवन में पूर्ण परिवर्तन आ सकता है। मेरे ऊपर इस शिक्षा का गहरा और स्थायी प्रभाव पड़ा है। सत्रावधि में सिखाये और बताये गये पथ पर दृढ़ता के साथ चलने का मैं प्रयास करूंगा।

"अंत में, श्रद्धेय गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के प्रति अपनी सच्ची कृतज्ञता प्रकट करता हूं जो दो हजार वर्षों से अधिक अंतराल के पश्चात इस अमूल्य विद्या - 'मृत्यु की कला' और 'जीवन की कला' को इसकी अपनी मातृभूमि पर कठोर तप से पुनः फैला रहे हैं। वहां तक पहुँचने का मेरा सौभाग्य नहीं है। सत्र-संचालक सहायक आचार्य को भी आदर के साथ अभिनंदन करता हूं जिन्होंने प्रसन्न और परोपकारी अभिव्यक्ति तथा धैर्य द्वारा अपने विस्तृत ज्ञान और अत्यधिक नियंत्रित भाषा से शंकाओं का समाधान किया।"

– कैप्टन आर. के. मरवाल (नई दिल्ली)



"मैं ही वह क्रोधी युवक हूं जो नेपाल की लंबी पद यात्रा पर निकलने वाला था। अब तो आपके जरिए और इन साधना सत्रों के जरिए मेरे भीतर

कल्याणकारी धर्म की धारा प्रवाहित होने लगी है। तव से मैं नित्य नियमित साधना करता हूं। मैं कितना अधिक प्रसन्न हो गया हूं।"

– रिचार्ड हटावे (केलिफोर्निया, अमेरिका)



"प्रसन्न होना वहुत सरल है परंतु सरल होना ही अत्यंत कठिन है। विपश्यना इस दिशा में हमारी वहुत सहायता करती है।"

– लामा बुद्धसागर (दार्जिलिंग)



"विपश्यना साधना का आरंभ करने के वाद से देखता हूं कि मेरे मनःस्वभाव में शांतता आयी है। लोक-व्यवहार में और विशेपकर परिवार के स्वजनों के साथ व्यवहार में मेरी स्वार्थवृत्ति कम हुई है। दैनिक जीवन की समस्याओं के समाधान में मैं अव वहुत अधिक अविचलता महसूस करता हूं। वर्तमान में अधिक रहने लगा हूं। मैं सदा से ही वहुत अधिक तर्कवादी और विद्रोही वृत्ति का रहा हूं। लेकिन अव स्थितियों से संवंध जोड़ने के नये मार्ग खुल रहे हैं।"

– फिलिप सागर (अमेरिका)



चहुँ-दिस फैलें धर्म-तरंगें

"परम प्रिय धर्मपिताजी!

"मैं आपका तथा माताजी का सादर अभिवादन करती हूं।

"गुरुजी, आपसे तथा माताजी से हुई पुनः भेंट कितनी अद्भुत थी। हम सव कितने प्रसन्न हैं। आप नेपाल तक धर्म ले आये। आप यहां आये और मैत्रीसहित धर्म प्रदान किया। हम इसके लिए अत्यंत आभारी हैं।

"यह नेपाल के लिए ही नहीं अथवा जिन्होंने यहां पहली वार धर्म प्राप्त किया केवल उनके लिए ही नहीं, वल्कि मेरे लिए भी अत्यंत विशिष्ट शिविर था। किसी धर्म-शिविर में सेवा करने का यह मेरा पहला अवसर था। सचमुच मुझे सेवा का यह अनुभव अत्यंत प्रेरणादायक और प्रभावशाली प्रतीत हुआ। आपकी तथा धर्म की सेवा करने में मुझे कैसे लगा, यह मैं शव्दों में प्रकट नहीं कर सकती। मुझे यह देखकर स्वयं सुखद आश्चर्य हुआ कि मेरे भीतर धर्म के लिए कितना गहन प्रेम और भक्ति समायी हुई है। यह तो विल्कुल अभिभूत कर देने वाली वात थी। मैं आभारी हूं कि आपने इतने समीप से धर्मसेवा करने का यह अवसर मुझे प्रदान किया। यद्यपि मैं जानती हूं कि वस्तुतः मैं कितनी कम सेवा कर पायी हूं।

"अव तो अंतर का वांध टूट गया है। यह दुर्दमनीय इच्छा वलवती हो उठी है कि कैसे यथाशक्ति धर्म की अधिक-से-अधिक सेवा कर सकूं। मैं चाहती हूं कि अपना संपूर्ण जीवन धर्मसेवा के लिए अर्पित कर दूं। विश्वास है धर्म मुझे स्वयं रास्ता दिखायगा। आपके द्वारा धर्मदान देने का आदर्श मेरे लिए प्रेरणा का केंद्र वन गया है।

"अव (मेरा पति) ग्रेग (जो कि पहली वार काठमांडू शिविर में वैठा था) नियमित रूप से मेरे साथ ध्यान करने का प्रयास करने लगा है। यद्यपि प्रारंभ में कठिनाइयां होती ही हैं, मुझे भी अपनी प्रारंभिक कठिनाइयां याद हैं, फिर भी अच्छा है कि वह प्रयत्नशील है। धीरे-धीरे चुपचाप धर्म अपना काम करेगा ही। मैं कोई हस्तक्षेप नहीं करती। मैं जानती हूं कि अव हमारा पारस्परिक संवंध अत्यंत सुदृढ़ हो गया है और हम धर्मपथ पर परस्पर एक दूसरे को अधिक-से-अधिक योगदान दे सकेंगे।

"हमें सव कुछ प्रदान करने के लिए आपका वहुत-वहुत धन्यवाद। हम सवके लिए आप कैसे प्रेरणा के स्रोत हैं!"

समस्त मंगलमैत्री सहित,

आपकी धर्मपुत्री — शारलॉट जेंक्निकोव (काठमांडू)



"....देखता हूं कि आनापान में जो तरंगित लहरें उठती हैं वे ही सारे शरीर को प्रकंपित करती रहती हैं। अव तो चौवीस घंटे आनापान-विपश्यना चलती रहती है। रात-रात भर पड़ा या वैठकर देखता रहता हूं। (विपश्यना) सारे शरीर में होती रहती है। देखता रहता हूं कि किस भाग में कितनी तीव्रता है। जव वीच-वीच में करुणा-मैत्री के भाव उठने लगते हैं तव प्रेम का प्रवाह वन जाता है। ये तीनों मिली, गंगा-त्रिवेणी का संगम का आनंद देती हैं। तीनों भावनाएं पुष्टतर होती जाती हैं। चेष्टा करता हूं तटस्थ वने रहने की। सुवह-शाम अवकाश के समय दो घंटे घूम लेता हूं। उसमें प्रवाह गहनतम और सूक्ष्मतर होता जा रहा है। अन्य समय मैं शून्यागार में ही अधिक वैठता हूं।

"आपके मार्गदर्शन के लिए आभारी हूं। आपका मंगल हो। मंगल हो।"

— मदनलाल हिम्मतसिंहका (अरविंद आश्रम, पांडिचरी)

[स्वयंशिविर के अनुभव]



"...प्रभु से प्रार्थना है कि लोक-मंगल के लिए आपका जो अनुष्टान चल रहा है वह अवाध गति से, अनवरत, चलता रहे और आप स्वस्थ रहकर उसका अनेक वर्षों तक संचालन करते रहें।

"सचमुच आपने विपश्यना द्वारा मानव जाति के लिए सच्ची शांति और सच्चे सुख का मार्ग प्रशस्त किया है। कितनी अशांति, कितनी कुंठा, कितनी निराशा छायी है आज दुनिया में! युद्ध की आशंका से राष्ट्र भयभीत हो रहे हैं। संहारक अस्त्रों की विभीषिका से, जनसंहार की कल्पना से लोग कांप रहे हैं। वर्तमान अस्थिर हो, भविष्य अनिश्चित हो तो व्यक्ति के पैरों का डगमगाना स्वाभाविक है। आपने मानस की भँवर में पड़ी नाव को वाहर निकालने का रास्ता दिखाया है, उसकी डगमगाती आस्था को सुदृढ़ करने का उपक्रम किया है और मानव के खोये विश्वास को फिर से प्राप्त करने का हौसला दिया है।

"राष्ट्रों की सर्वसंहार की रणनीति की अग्नि में धर्मों ने घी डालकर उसे और भी प्रज्वलित कर दिया है। धर्म आज संकीर्ण संप्रदाय वन गये हैं। उनमें आपसी संघर्ष है। उन्होंने राजनीति की अस्मिता को प्रोत्साहित किया है। आज धर्म-पुरुप राजनेता की कृपा के आश्रित हो गये हैं। भारतीय संस्कृति, जिसने किसी युग में सारे संसार को अपना कल्याणकारी संदेश दिया था, आज विलख रही है; कला सिसक रही है। जव उनका अधिष्ठाता अपना अस्तित्व खो वैठा है तव उनकी महत्ता क्या रहेगी?

"ऐसी भयावह परिस्थिति में 'विपश्यना' ने आशा का नया संदेश दिया है। वह प्रभु का वरदान सिद्ध हो रही है। वह संजीवनी का काम कर रही है। मानव-जाति को यह खोयी जीवनदायिनी वूटी सुलभ कराने में आप निमित्त वने और वन रहे हैं, इसके लिए कोटि-कोटि जन आपके सदा आभारी रहेंगे।

"आपको वहुत लंवी आयु दे, आपको खूव स्वस्थ रखे और आपके हाथों इस परम उपकारी विद्या का दिन दूना, रात चौगुना प्रसार होता रहे, यही मेरी आंतरिक कामना और प्रभु से प्रार्थना है।"

– यशपाल जैन (दिल्ली)
[लेखक-पत्रकार]



मैं धन्य हुआ!

"इगतपुरी के शिविर में भाग लेकर लौटा हूं। तव से आपके आदेशानुसार सदैव प्रात:काल एवं सायं पूजा-वंदना के वाद एक-एक घंटा विपश्यना का अभ्यास नियमित कर रहा हूं। विशेप लाभ यह है कि आपकी ही अनुकंपा से पूर्ण धम्मदेशना प्राप्त हुई। वैसे तो मैं भिक्षु हूं और यथाशक्ति शील का पालन करता हूं किंतु समाधि के पूर्ण अभ्यास के विना प्रज्ञा का सम्यक अनुशीलन व ज्ञान अधूरा था जिसकी कमी हमें वहुत दिनों से महसूस हो रही थी। अव वह

आप जैसे श्रेष्ठ धम्मदानी दायक आचार्य द्वारा प्राप्त कर मैं धन्य हुआ। समस्त विश्व की तनावपूर्ण दुरवस्था के समय आप द्वारा विपश्यना का प्रशिक्षण एवं विपश्यना-केंद्रों की स्थापना विश्व को एक अनुपम देन है। इससे ही विश्वशांति की स्थापना होगी, ऐसा मेरा विश्वास है।

"भवतु सव्व मङ्गलं।"

- भिक्षु शीलरत्न (लखीमपुर खेरी)



"वह दिन मैं कैसे भूल सकता हूं जव दो साल पहले मैंने पहली वार धर्मगंगा में डुवकी लगायी, विपश्यना जैसी कल्याणकारी विद्या पायी थी। जीवन की जैसे धारा ही वदल गयी, नयी दिशा मिली। अभी भी जव सुवह-शाम ध्यान करने वैठता हूं गुरुदेव की कल्याणकारी वाणी साधना-क्षेत्र में और गहराई में ले जाती है– सजगता और समतारूपी दो अस्त्रों के सहारे....

"आज गुरु-पूर्णिमा के पर्व पर मेरी मंगल-कामना है कि गुरुदेव अपने उच्चतम लक्ष्य पर पहुंचें व संसार के लोगों का अधिक-से-अधिक कल्याण कर सकें। विपश्यनारूपी शुद्ध धर्म की अमर वेल फैले। सवका मंगल हो!"

– भागीरथ प्रसाद (नई दिल्ली)



"... देश की वर्तमान अशांत परिस्थिति में जहां चारों तरफ दूषित वातावरण है, मन अशांत है, आये दिन हिंसा का तांडव नृत्य हो रहा है, मानव मानव का संहार कर रहा है, जीवन में अनुशासन नहीं, लोग धन-तृष्णा की दौड़ में भाग रहे हैं; यहां तक कि भोजन भी समय पर नहीं कर पाते, परिवार में प्रेम नहीं, मर्यादा नहीं, नैतिक जीवन नहीं, सदाचार का दर्शन नहीं, वहां धर्म की आराधना कहां है?

"आज देश में अत्यावश्यक है कि ध्यान-साधना की ओर मनुष्य की रुचि पैदा हो, तभी व्यक्ति के जीवन में शांति होगी। आहार-विहार में सुधार होगा तो ही मनोवृत्ति में, विचार-चिंतन में भी परिवर्तन होगा। विपश्यना ध्यान के साधकों का परम कर्तव्य है कि वे जहां भी रहते हों वहां स्वयं तो साधना में रत रहें ही, किंतु अन्य साथी मित्रों में रुचि जागृत करें। अपने जीवन-व्यवहार द्वारा लोगों में ध्यान की ओर जिज्ञासा वढ़ावें। यदि वर्तमान परिस्थिति में शांति चाहते हैं तो जीवन में ध्यान का होना अत्यावश्यक है।

"आपका विचार जन जन तक पहुंचाने का काम साधक का है। प्रसन्नता है ऐसा हो भी रहा है। इससे अध्यात्म की शक्ति वनेगी और विश्व में शांति हो सकेगी।....

"द्वितीया का चांद जिस प्रकार से वढ़ता है और पूर्णिमा का चांद मानव को शीतलता देता है, शांति देता है उसी प्रकार विपश्यना साधना का क्रम है। साधक चिंतन करता है कि मुझे विपश्यना करते हुए वर्प व्यतीत हो गया पर संवेदना शरीर की वनी रही, यह ध्यान की गहराई में जा नहीं सके। ध्यान-साधना जीवन से जुड़नी चाहिए, वाह्य प्रपंचों से मुक्त होना चाहिए। मेरा तो चिंतन है कि यदि भारत के सभी राजनेता व धर्माचार्य और समाजसेवक नूतन वर्प में संकल्प करें कि जीवन में एक घंटा कम-से-कम मौन रहकर ध्यान-साधना में आत्मचिंतन करेंगे तो विश्व की समस्याओं का समाधान खोजना और शांति स्थापित करना आसान हो जायगा। किंतु (इसके लिए) मोह छोड़ना होगा, राग-द्वेप छोड़ना होगा, समताभाव जाग्रत करना होगा। प्राणीमात्र के साथ मैत्रीभाव होगा तो आपकी (यह) भावना विपश्यना ध्यान द्वारा ही साकार होगी। '...जन्म जन्म के वंधन टूटें, हृदय की गांटें टूटें, मानस निर्मल होय रे...।' मन-मानस निर्मल हो, तो विश्व की समस्याओं का समाधान स्वयं ही खोज लेगा। स्वयं के जीवन में शांति होगी, तो ही विश्व को शांति की राह दिखा सकेगा। तो वह मार्ग है विपश्यना ध्यान-साधना का।"

– मानव मुनि (इंदौर)
[संयोजक, संतसेवक समुध्रम परिपद]

साक्षीभाव की पुष्टि

"मैं अपने भीतर जो प्रभूत परिवर्तन अनुभूत कर रही हूं उसके लिए आपको कितना धन्यवाद दूं! पहले जिन विलंव की, संघर्प की, या प्रतीक्षा की घड़ियों में मैं चिड़चिड़ा उटती थी, अव उन्हीं का सामना करके उन्हें मात्र देखती हूं और सचमुच जैसे आपने कहा कि वह स्थिति दूर हो जाती है और उसकी जगह देखने और समझने को कुछ और उपस्थित होती है।"

– कु. सिरील डाइमेड

"आपने मुझे क्या दे दिया! इस भटके हुए पथिक को कैसा सुख, शांति, आनंद तथा निर्वाण का मार्ग दिखाया। मेरे पास तो शव्द ही नहीं हैं, कैसे आपका धन्यवाद करूं? वार-वार हृदय से यही उद्गार निकलते हैं– आपका सच्चे रूप से सदा सर्वदा मंगल हो! कल्याण हो ! भला हो ! आप इस मानव धर्म का, इस शुद्ध धर्म का, इस सत्य धर्म का अमृतरस भूले-भटके हुए प्राणियों को चखा सकें। अधिक-से-अधिक प्राणियों को लाभ पहुँचा सकें।

"मेरी प्रगति पहले से अच्छी चल रही है। त्रुटियां तो हैं ही। मन भी बड़ा ही चंचल है। अपना खेल खेलता ही रहता है। परंतु अब तो कुछ महीनों से विकार उठने के साथ-साथ तुरंत ही उनका पता लग जाता है और केवल देखने मात्र से ही कितनी जल्दी शमन हो जाता है। इतनी शीघ्र चेतनता आती है।"

– बांकेलाल गुप्ता (चेन्नई)



अभ्यास की निरंतरता ही सफलता की कुंजी

"पिछले चातुर्मास के दौरान हमारे चार स्वयं-शिविर बहुत ही अच्छी तरह से सफल हुए। सब शिविर एक-एक साधक के मकान में किये। एक-के-बाद-एक शिविर उत्तरोत्तर लाभदायी रहा। आश्चर्य की बात यह हुई कि पहले शिविर में साधना के लिए एक कमरा मिला, दूसरे में दो कमरे मिले, तीसरे व चौथे शिविर के लिए पूरा फ्लैट मिला। बार-बार आपकी याद आती कि धर्म के रास्ते चलें तो दृश्य, अदृश्य सभी शक्तियां अपने आप मदद करने लगती हैं। मन में ऐसा ही होता रहा कि ऐसे चार-छः शिविर करने को मिलें तो बहुत-सा मैल निकल जाय। चौथा शिविर बहुत अच्छा गया। मानो अपूर्व था।

"अब तो हम तीनों को (साध्वियां एक-साथ रहती हैं) ध्यान करना जितना अच्छा और कल्याणकर लगता है उतना दूसरा कुछ नहीं। अब ध्यान करना बहुत आसान हो गया है। पहले शिविर के दस दिन बहुत लंबे लगते थे परंतु अब ऐसे लगता है कि दस दिन कैसे निकल गये? समय-सारणी के अनुसार पूरा समय ध्यान करते रहते हैं तब भी ऐसा लगता है कि समय कम पड़ता है।

"धर्म की बहुत ही रक्षा मिल रही है। कहीं से अभी विरोध का बर्ताव सामने नहीं आ रहा। आपकी कृपा से हमारी साधना दिन-प्रतिदिन पुष्ट होती रहे। देश और दुनिया में धर्म का बल प्रबल हो। इस मंगल कामना के साथ...."

– एक जैन साध्वी



"शिविर के पहले एक-दो दिन तो सदा की भांति कुछ थकावट के साथ तथा भटकते मन को लेकर शुरू हुए। जैसे ही मन ध्यान के आलंबन से भटक जाने को जानता है, क्या हुआ, आगत-अनागत में रमण; बातूनी हुआ, चंचल हो गया, आदि मन का एक छोटा विवरण तथा फिर आलंबन पर लगाने का प्रयास। कभी मन बड़ा शांत हो जाता है और पचास मिनटों तक बिना किसी बाधा के आलंबन पर बना रहता है। इस बीच विचार आने, आलंबन से भटक जाने अथवा सजगता खोने का फौरन पता चल जाता था। सामान्यतः इस लंबी

आनापानसति काल में मन और तन काफी सुखी, स्थिर तथा प्रसन्न रहते हैं। व्यक्तिगत रूप से इस विपय के समस्वर अनुभूत करता हूं और भारी तूफानों में भी जव विपश्यना का अभ्यास होता है आनापान की सहायता से शांत होना आसान होता है अथवा फिर एकाग्रता प्राप्त करना सुगम हो जाता है। नासिका के नीचे संवेदनाओं की अनुभूति प्रखर हो सकती है। विपश्यना की ओर वढ़ते हुए मुझे उस आलंवन पर काम करने में कुछ वेचैनी-सी हुई। प्रारंभ में मन शरीर पर घुमाने के प्रयास को अस्वीकार करने लगा, लेकिन दो-तीन दिन में शरीर को जांचना कोई समस्या नहीं रही। तव तो एक अकेले दिन में ही अक्सर अनुभूति एवं एकाग्रता के स्तरों में काफी विभिन्नताएं रहती हैं। यह तो आवश्यक नहीं कि दिन के किसी निश्चित समय ही ऐसा हो, किंतु फिर भी एक ही प्रकार का घटनाचक्र अथवा आवर्त्तन-प्रणाली-सी लगती है। रात के समय नींद आने से पहले मन घंटे-आध घंटे तक संवेदनाओं के साथ रहता है जव तक खूव ऊव नहीं जाता और सोना चाहता है। सामान्यत: फिर से तरोताजा होने और काम में लग जाने के लिए चार-पांच घंटों की नींद पर्याप्त लगती है। एक वार तो स्वप्न में कीचड़ में फिसलने से सारा शरीर सन जाने पर जाग्रत होने पर पूरे शरीर में धाराप्रवाह की अनुभूति होती रही। केवल कुछ ही वार वास्तविक तूफानों में अनुस्सति के प्रयोग की आवश्यकता पड़ी, अन्यथा आनापान तथा शरीराग्रों ही से मन को शांत करने का काम चल जाता था। वैसे तो विभिन्न प्रकार की संवेदनाओं की भिन्न अनुभूतियां तथा चेतना को पूरे शरीर में घुमाने की विभिन्न क्षमताओं का अनुभव हुआ। क्या कर रहा हूं इसका शास्त्रीय ज्ञान काफी स्पष्ट हो गया है। सम्यक दृष्टि तथा सम्यक आलंवन से प्रक्षेपण की वात अनुभव के आधार पर वड़ी महत्त्वपूर्ण है।"

– एक साधक

"मैंने विपश्यना का अभ्यास कायम रखा है। यद्यपि सुवह-शाम थोड़ी-थोड़ी देर के लिए ही वैठ पाता हूं। मुझे यह देखकर आश्चर्य होता है कि अव भी मेरे सारे शरीर में अनित्य-वोध की सूक्ष्म तरंगें व्याप्त रहती हैं जो कि दैनिक जीवन में उत्पन्न हुए तनावों को दूर करने में और मन को शांत रखने में वहुत मदद करती हैं।"

– फ्रांसिस गेंविओने (न्यूयार्क)

"मैं आपके इगतपुरी कैंप में दो वार साधना कर चुका हूं। वीच में अभ्यास की निरंतरता टूट गयी थी परंतु इस भूल को सुधारने का प्रयत्न किया और अंतत: किसी हद तक सफल हो सका हूं। सचमुच इस साधना से मुझे वहुत

लाभ हुआ है। प्रकृति (स्वभाव) में भी फर्क हो गया है। मन में शांति आयी है।.....आपका ऋणी हूं।"

– एक साधक



"साधना में जव वैठता हूं तव दिन भर में जो वातें सोची या की जाती हैं या कल करनी हैं ये सव वहुत वाधा पहुँचाती हैं, याने मन करीव आधी देर तक इन वातों में भटक जाता है और आधी देर जिस काम के लिए कहा जाता है वह करता है। खैर, अव जैसा कि विश्वास हो रहा है कि एक और शिविर यहां लग जायगा तो निश्चित ही साधना प्रभावशाली होती जायगी।....... "

– एक साधक (मुंवई)



"पिछले अप्रेल-मई के मुंवई शिविर में विपश्यना साधना सीख कर मैं अत्यंत कृतज्ञता-विभोर हुआ हूं, मैं नित्य नियमित अभ्यास करता रहा हूं यद्यपि प्रारंभ के कई दिनों तक तो मात्र एक कोने में वैठने जैसा ही काम होता रहा, लेकिन मैंने नियमित अभ्यास का क्रम नहीं तोड़ा। अत: अव मैं यह महसूस करने लगा हूं कि मैं इस विधि में अधिक-से-अधिक प्रतिष्ठापित होता जा रहा हूं। स्वप्नलोक के विवरण और यथाभूत तथ्य के निरीक्षण के वीच संघर्ष तो चलता ही रहता है, पिछले तीन महीने से मैं हिमाचल प्रदेश के किसानों के छोटे-से गांव में एकांतवास कर रहा हूं। जी.जी. (एक पुराना साधक) कुल पांच किलोमीटर की दूरी पर एक गांव में रहता है, साधना के क्षेत्र में उससे मुझे काफी सहायता मिलती रही है। मैं डल्हौजी के आगामी तीनों शिविरों में भाग लेना चाहता हूं ताकि अपनी शक्ति-सामर्थ्य के अनुसार धर्मक्षेत्र में प्रगति कर सकूं।

"मैं एक वार फिर कहना चाहता हूं कि विपश्यना साधना प्राप्त कर मैं कितना आभारी हुआ हूं, कितना संतुष्ट हूं, कितना सुखी हूं! इस साधना से और इस सादगीभरे जीवन से!

– एक साधक



विपश्यना – यथाभूत-ज्ञान-दर्शन

"मैंने योग का जो थोड़ा-वहुत अभ्यास किया, उसने मेरा मन ध्यान-साधना की ओर खींचा। मैंने ध्यान-साधना का थोड़ा-वहुत अभ्यास भी किया। जिस ज़ेन-सदृश साधना का मैंने अभ्यास किया, उससे थोड़ा-सा मन शांत हुआ। कुछ एकाग्रता भी आयी। मुझे विपश्यना के संवंध में पहले कोई जानकारी नहीं थी। लेकिन जव हुई तव इस विधि के वारे में मन में जरा-भी भय अथवा संदेह नहीं जागा। एक चिंता जरा-सी देर के लिए जागी कि यदि मैं

भीतर से शून्य हो जाऊंगी तो अपने आपको कैसे नियंत्रित रख सकूंगी? लेकिन एक शिविर पूरा करने के वाद तो अव वात विल्कुल समझ में आ गयी है। यह साधना अपने आपका नियंत्रण खोने के लिए नहीं है। यह तो अपने आप पर पूरा आधिपत्य रखते हुए क्षण-क्षण की यथाभूत सच्चाई को शांतिपूर्वक साक्षीभाव से देखने की साधना है।

"शिविर में सवसे वड़ी सहायता तो स्वयं आचार्य गोयन्काजी की उपस्थिति के द्वारा थी। प्यार और करुणा से भरा हुआ उनका मानस संपूर्ण ध्यानकक्ष में छाया रहता था। मुझे कभी-कभी यूं लगता था कि मेरे भीतर दुःखों की और सांसारिक कामनाओं की एक-पर-एक परत उनके द्वारा उतारी जा रही है। इसी प्रकार सभी साधकों के युद्ध में वे सहायक हो रहे हैं। जव-जव वे ध्यानकक्ष में आते तो मुझे उनकी ऊर्जा की तरंगें स्पष्ट महसूस होती। उनके चले जाने के वाद भी ये तरंगें ध्यानकक्ष में छायी रहतीं। जिस प्रकार वे सारे कक्ष को अपने तीक्ष्ण पर करुणा भरे नेत्रों से निहारते, उसे मैं अव भी याद करती हूं, कभी नहीं भूल सकती। जैसे कि आचार्य ने कहा, सचमुच इतने से समय में तो मैंने इस विद्या का एक वहुत छोटा-सा अंश ही प्राप्त किया है। देखूंगी किस प्रकार यह मेरे जीवन को प्रभावित करती है और सुधारती है! मुझे यह पूर्ण विश्वास हो गया है कि मैं इस साधना-पद्धति को अपने मानसिक विकास के लिए अपने जीवन का अंग वनाऊंगी।

"शिविर के बाद इस वाहरी दुनिया में आने पर एक सप्ताह कितनी जल्दी वीत गया। मैं जव जव शिविर के उन दस दिनों को याद करती हूं तव तव मेरा हृदय स्वभावतः पिघल उठता है। मुझे अनागावा के शिविर के वे दस दिन भुलाये नहीं भूलते। लगता है सारे दुनियावी द्वंद्वों, प्रतिवंधों और संघर्षों से परे वह एक स्वर्ग का जीवन था।

"आचार्य जी के ये शव्द मेरे मानस पर गहरे अंकित हो गये हैं – 'शांत और सजग चित्त से, समता-भरे चित्त से काम करें, अनित्य है, दुःख है, अनात्म है। शील, समाधि, प्रज्ञा, धम्म, संखार, इत्यादि-इत्यादि।' मेरा मन कृतज्ञता के आभार से भरा हुआ है कि मुझे श्री गोयन्काजी के निर्देशन में विपश्यना साधना करने का अवसर मिला। अनेक अनेक धन्यवाद!

"मैं चाहती हूं कि अधिक-से-अधिक लोग इस प्रकार के शिविर में भाग लें। इस शिविर में मुझे अनेक लोगों ने सव प्रकार की सहायता की। मैं आशा करती हूं कि मैं भी इसी प्रकार अनेकों की सहायता कर सकूंगी। यहां टोक्यो में क्योटो की तरह कोई धम्मगृह नहीं है। अन्य साधकों के साथ मिलकर मैं चाहती

हूं कि ऐसा एक धर्मगृह शीघ्र-से-शीघ्र यहां भी स्थापित हो। क्योटो का धर्मगृह हमेशा साधकों से भरा रहता है। ऐसे धर्मगृह स्थान-स्थान पर स्थापित होने चाहिएं। टोक्यो में धर्म का विकास हो, यही मंगल कामना है।

- कु. युको मोरीटा



"अब तो लगता है जैसे जीवन की समस्याएं ही बहुत कम हो गयी हैं। जीवन में शांति बढ़ी है, तनाव घटे हैं। मन के शांत हो जाने से इसका स्पष्ट प्रभाव शरीर पर भी महसूस होता है। जीवन की कोई समस्या, समस्या जैसी ही नहीं लगती। स्थिति को यथाभूत और स्पष्ट देख सकने के कारण ही ऐसा हुआ है।"

- बना अलहवून (श्रीलंका)



विपश्यना

- क्या है विपश्यना?
वस, स्वयं को स्वयं द्वारा देखने की ही तो कला है!

- आज तक देखा न था कभी अपने आपको,
हर वस्तु, स्थिति एवं व्यक्तित्व को केवल परखा था
अपने ही राग एवं द्वेष के आधार पर।

- इन्हीं दोनों के वशीभूत हो,
कर ली थी रचना मैंने अपने संसार की।

- सत्य क्या है? ना ही देखा, ना ही समझ पाया था,
ना ही समझने की कोशिश की थी।

- कभी राग-रंजित होता तो कभी द्वेप-पीड़ित,
अपना तो कोई अस्तित्व था ही नहीं।

- पर जब बना पारखी कर 'विपश्यना'
अपनी ही परख को,
बस, देखना आ गया मुझको।

- न तो राग ही स्थायी है, न ही द्वेप में है कोई स्थिरता,
सब अनित्य है, अनित्य है का मंत्र लगा गूंजने मेरे मन में।

- कैसा राग, कैसा द्वेप, किससे राग, किससे द्वेप,
सब तो अनित्य है, परिवर्तनशील है,

- ठीक उसी तरह, जैसे
शरीररूपी सागर पर आती संवेदनाओं की लहरें।

- समीकरण होगा जब हर लहर का,
फिर सागर में, मिट जाता है अस्तित्व हर लहर का।

- तब फिर संवेदनाओं में कैसी स्थिरता?
सब तो अनित्य है, अनित्य है।

- अब तो बस, देखना ही देखना है।
'यथाभूत ज्ञान-दर्शन' का मूल मंत्र पा लिया मैंने –
ना राग में आनंद, ना ही पीड़ा में अनुभूति दुःख की।

- साक्षीभाव से हुआ प्रादुर्भाव समता का
केवट बन बैठा मैं खुद ही, अपनी नौका का।

- लगाकर चप्पू विपश्यना का
भवसागर से तर जाना है।

- जो लगता था असंभव-सा,
वही सहजता से पाना है।

- रह हर पल सजग एवं सचेत
मैंने सब का मंगल माना है।

- 'कृष्ण' (सरिता विहार, दिल्ली)



विपश्यना

किसी प्राणी की करो न हत्या, झूठ कभी मत बोलो।
चोरी नहीं करो पर-धन की, नहीं नशे में डोलो।

ब्रह्मचर्य का पालन करके, तन-मन स्वस्थ बनाओ।
पंचशील व्रत धारण करके, सुखकर बन सुख पाओ।

राग-द्वेष को दूर भगाकर, विपश्यना अपनाओ।
शील, समाधि से, प्रज्ञा से, मन को शांत बनाओ।

'प्राणीमात्र का मंगल हो' - यह मन में भाव जगाओ।
'सभी सुखी हों, सभी सुखद हों' 'मंगल-मैत्री' गाओ॥



अनित्यबोध ही ज्ञानबोध

"आठ दिन मौन ध्यान में एकांतवास रहा। जीवन का वास्तविक लक्ष्य व शांति की खोज मनुष्य वाह्य जगत में करता है। चंद्रलोक व मंगल तक पहुँचा है पर शांति नहीं प्राप्त हो सकी। विज्ञान भौतिक पदार्थों में विकास कर रहा है जिससे कि अंत में उसे विकास के स्थान पर विनाश ही प्राप्त होगा।

"आध्यात्मिक शक्ति के विना वास्तविक शांति नहीं मिल सकती और वह शांति वाह्य दुनिया में नहीं, अंतर में ही है। उसे खोजना है तो वाह्य वंधनों व आवरणों से मुक्त होकर ध्यान की ओर वढ़ना होगा। ध्यान भी विवेक के साथ हो, राग-द्वेष से मुक्त हो, विश्ववंधुत्व की भावना, समताभाव हो तव साधक अपनी वेदना, रोग व दु:ख-दर्द को भूल जाता है। उसे अनुपम सुख एवं आनंद की अनुभूति होती है। इसके लिए ध्यान में नियमित होना आवश्यक है व भोजन भी सादा हो। सादा जीवन, उच्च विचार।

"वौद्ध साहित्य में समाधि एवं निर्वाण प्राप्त करने के लिए ध्यान के साथ अनित्यभावना को भी महत्त्व दिया गया है। तथागत वुद्ध अपने शिष्यों से कहते हैं, हे भिक्षुओ! रूप अनित्य है, वेदना अनित्य है, संज्ञा अनित्य है, संस्कार अनित्य है, विज्ञान अनित्य है। जो अनित्य है वह दु:खप्रद है। जो दु:खप्रद है वह अनात्म है। जो अनात्म है वह 'मैं' नहीं हूं, 'मेरा' नहीं है। इस प्रकार संसार के अनित्य स्वरूप को देखना चाहिए, क्योंकि "यदनिच्चं तं दुक्खं" – जो अनित्य है, वह दु:ख का रूप है।

"जैन विचारकों ने भी अनित्यभावना के चिंतन को महत्त्व दिया है। भरत चक्रवर्ती ने इस अनित्यभावना के द्वारा ही चक्रवर्ती वैभव भोगते हुए केवलज्ञान को प्राप्त किया था। आचार्य हेमचंद ने भी अनित्यभावना का यही स्वरूप वताया।

"विपश्यना ध्यान-शिविर में सभी धर्म, संप्रदाय, जाति वल्कि पूर्ण मानव समाज सम्मिलित होकर वास्तविक शांति की अनुभूति प्राप्त करता है। किसी भी प्रकार से भेदभाव नहीं है। यह वहुत अच्छी वात है।"

– मानव मुनि (इंदौर)



"आपके अंग-प्रत्यंग से धर्म का प्रकाश निकलता है। मैं उस प्रकाश में चलने का प्रयास करता हूं। आपके प्रति जितनी कृतज्ञता व्यक्त करूं उतनी कम है, क्योंकि आपने हमें जो साधना सिखायी वह दु:ख-विमुक्ति का मार्ग है। विपश्यना शिविर में वैठने के लिए मुझे कंपनी से छुट्टी नहीं मिली पर जव समय

मिलता है तव मैं विपश्यना ध्यान साधना का अभ्यास नियमित करता हूं। उसका जो लाभ मुझे दैनिक जीवन में हो रहा है उसे मैं वाणी या शव्द द्वारा व्यक्त नहीं कर सकता। चूंकि धर्म जीने की कला है इसलिए मैं धर्म में जीने का प्रयत्न करता हूं। विपश्यना ध्यान साधना से अनात्म का अनुभव होता है जिससे मन के सारे वोझ हल्के होते हैं और मन निरंतर निर्मल होता है। इसलिए मैं विपश्यना को एक शुद्ध निर्मल जल समझता हूं और उसका जो अभ्यास है वह सावुन है। इसे रगड़ते हैं तो सारे मैल धुल जाते हैं। यह मैल ही हमारे दुःख का कारण है। जव-जव मेरे मन पर राग-द्वेष और मोह का आक्रमण होता है तव-तव मैं विपश्यना का आसरा लेता हूं और तव पता चलता है कि सारे संस्कार अनित्य ही तो हैं। केवल तरंगें ही तरंगें हैं। आसक्ति टूटती है और जीवन जीने का मार्ग दिखाई देता है। यह सव आप जैसे महाकारुणिक प्रज्ञावान मार्गदर्शक के विना असंभव है। इस विपय में आपकी वड़ी कृपा है।"

– एक साधक



"अव मुझे किसी नशे का व्यसन नहीं रह गया। सिर-दर्द का रोग पहले से कम हुआ है। फिर भी कभी-कभी माइग्रेन के वुरे आक्रमण हो ही जाते हैं। हम लोग माता-पिता के अधिक समीप आये हैं। अव मैं दुःख का साक्षात्कार भलीभांति कर पा रही हूं और दुःख का सामना करने के लिए धीरे-धीरे अनित्यवोध का इस्तेमाल करती हूं और उसे जीवन में उतारती हूं।"

– मिलोडी पीटर्स (आस्ट्रेलिया)



"विहार की एक साधिका ने अपने पूर्व-संस्कार के कारण अपने एक पत्र में भक्ति-भावावेश में आकर पूज्य गुरुजी पर तारक व्रह्म होने का आरोपण किया। परंतु वदले में उनका पत्र प्राप्त कर तथा विपश्यना के पिछले अंक को पढ़ कर उसने जो पत्र लिखा उसका अंश इस प्रकार है:-

[संपादक]

"विवेक खो-सा गया था.................. आपके पत्र ने मुझे नयी शक्ति दी। विपश्यना धर्म ने वर्तमान में जीना सिखाया। मैं वर्तमान में जीना भूल-सी गयी थी। पत्र पढ़कर ऐसा मालूम होता है कि मैं साधना में वैठकर आयी हूं। मुझे हार्दिक शांति मिली। अव कभी गलत रास्ते नहीं जाऊंगी। वीस वर्षों से जो भक्ति चल रही थी, विपश्यना साधना करने के वाद उस दिन क्षण-मात्र के भजनभाव में मुझसे ऐसा लिखा गया। अव मैं वहुत प्रसन्न हूं। प्रज्ञाविहीन नहीं हूं। प्रज्ञा ऐसी जगी जैसे अणु-अणु में धर्म चैतन्य जागता है। अनित्यता का वोध है। सिर हमेशा पानी के ऊपर है.................. मेरे लिए आपका पत्र वहुत

लाभदायक है। आपका पत्र दोनों टाइम पढ़कर विपश्यना साधना में बैठती हूं। प्रज्ञा, जागृति, चैतन्य, धर्म, अनित्यता सभी अपना काम पूरा करते हैं....... गलत रास्ते से सही रास्ता मिला।"



शांति और सुख की साधना

"यह साधना उतनी आसान नहीं है जितनी कि ऊपर से दिखती है। सचमुच बहुत कठिन साधना है।

"अपने मार्गदर्शक द्वारा बार-बार आदेश मिलते रहने के कारण मैंने अपने शरीर पर विभिन्न संवेदनाओं का जो अनुभव किया, उससे शरीर के परिवर्तनशील स्वभाव को जरा-जरा समझने में सफल हुई।

"ध्यान करते हुए कभी-कभी मेरी बंद आंखों के सामने भगवान बुद्ध की मूर्ति प्रकट हो जाती। कभी कोई सुंदर वृक्ष और कभी-कभी मैं कोई मधुर पाठ सुनने लगती। एक बार तो मुझे अपने कानों में चांदी की घंटियों के बजने की मधुर आवाज सुनाई दी। मुझे यूं लगा कि वे मुझे कहीं दूर से बुला रही हैं। फिर यों लगा कि यह सब मेरी परीक्षा है। और हमारे आचार्य ने हमें जो आदेश दिये, उसी प्रकार चलने लगी। उनके कहने के मुताबिक इन प्रपंचों को जरा-भी महत्त्व नहीं देना चाहिए। फिर भी मेरे उष्ण शरीर के चारों ओर के वातावरण में नयी उगी घास और सुगंधित सौरभ फैलती जा रही थी। जैसे-जैसे मैं काम करती गयी वैसे-वैसे अपने भीतर अधिक उष्णता महसूस करने लगी। यूं लगने लगा जैसे कोई बहुत धीमी और प्रिय पवन-लहरें मेरे सारे शरीर को स्पर्श कर रही हों।

"गोयन्काजी की सारी शिक्षा सत्य और प्रेम से भरी हुई थी और मेरे भीतर अत्यंत शांति और सुख पैदा कर रही थी। बार-बार भगवान के ये शब्द मेरे मन में उठ रहे थे 'जैसे हो, वैसे अपने आपको जानो।' मैं जैसी हूं उस सच्चाई का सामना किया और अपने सही स्वभाव को क्षण-प्रतिक्षण जानने का काम करने लगी।

"कभी-कभी ऐसे क्षण भी आये जब मैंने देखा कि मैंने अपना अपनापा खो दिया है। मैं भगवान बुद्ध से संयुक्त हो गयी हूं। और जी चाहने लगा कि इस प्रकार हमेशा के लिए ध्यान करती रहूं। एक समय ऐसा भी आया कि जब मैं किसी भी प्रकार की पीड़ा के बिना घंटों ध्यान में बैठी रहती थी।

"कभी-कभी ऐसे भी महसूस हुआ कि शरीर को ओस की एक बूंद छू गयी है जिसके कारण सारे शरीर में परिवर्तन हो रहे हैं। सारा शरीर नन्हें-नन्हें परमाणुओं का क्रीड़ा-केंद्र हो गया है। कभी-कभी सारे शरीर में एक नदी का प्रवाह महसूस होता जो कि बहुत मंद गति से आरंभ होता और बढ़ते-बढ़ते बहुत तीव्र गति तक पहुँच जाता। साधना करते हुए धीरे-धीरे मैं अधिक-से-अधिक हल्की होती चली गयी, और मेरी समझ बढ़ती चली गयी। एक बार तो मेरे प्रभावपूर्ण शरीर पर मंद वर्षा की फुहारों ने मुझे आश्चर्यचकित कर दिया। श्री और श्रीमती गोयन्काजी की मंगलकामनाओं के पाठ ने मेरे भीतर तरंगें पैदा कीं जिससे कि मैं अपनी आंखों के आंसू नहीं रोक सकी। कभी-कभी तो बहुत देर तक मैं अपने शरीर और विशेषकर हाथों में होनेवाली इन तरंगों को देखती रह जाती।

"जैसे-जैसे दिन बीतते गये, मैं आर्यमौन के महत्त्व को अधिक-से-अधिक समझने लगी। यह केवल वाणी का ही मौन नहीं है। लेकिन यह भीतर की प्रश्रब्धि की एक ऐसी अवस्था है जहां बोलने की कोई आवश्यकता ही नहीं रह जाती। शिविर के अंतिम दिन के प्रातःकाल तो यों लगा जैसे सारा विश्व मौन और शांत हो गया है। मैंने अपने भीतर सही शांति और सुख की अनुभूति की। सचमुच अपने आपको सुरक्षित महसूस किया। भगवान बुद्ध की विशाल और सनातन शिक्षा से मेरे भीतर की ग्रंथियां खुलीं। मेरा हृदय उन भगवान बुद्ध के ध्यान में लगा जो कि २,५०० वर्ष पूर्व हुए थे। यह सब कुछ श्री गोयन्काजी के प्यार-भरे विशुद्ध प्रशिक्षण की वजह से ही हो सका। मेरा हृदय उनके महान प्रेम के प्रति श्रद्धा और कृतज्ञता से भरा हुआ है। मेरा जी चाहता था कि उनकी उपस्थिति अनंतकाल तक रहे। लेकिन मैं यह भी समझती थी कि वह भी तो अनित्यधर्मा हैं।

"जिस रात मैं अपने घर लौटकर गयी, उस रात का चंद्रमा भी मुझे भिन्न प्रकार का लगा। वह ज्यादा उज्ज्वल था और पहले से ज्यादा सुंदर। इन दिनों मुझे इतनी आश्चर्यजनक अनुभूतियां हुईं कि उन्हें शब्दों पर नहीं उतारा जा सकता। लोगों को ऐसी अनुभूतियां स्वयं साधना करके देखनी चाहिए।

"मेरे जीवन में आत्म-बलिदान की भावना पहले से ही रही है। लेकिन अब तो इतना उत्तम ज्ञान प्राप्त हुआ है कि इस शिक्षा को जो प्राप्त किया है, उसके आधार पर मैं आत्म-विशुद्धि करती रहूं और अच्छे-से-अच्छा जीवन जीती रहूं, यही मंगल कामना है।

"मैं अपने हृदय की गहन गहराइयों से श्री गोयन्काजी के दीर्घ जीवन, सुख और स्वास्थ्य की मंगल कामना करती हूं। जिन लोगों ने मुझे इस शुद्ध धर्म की ओर जाने की प्रेरणा दी, उनके प्रति मन कृतज्ञता से भरा है। सबका अनेक धन्यवाद।"

– चोकोदेही



"आरोग्य मंदिर, गोरखपुर होते हुए अपने प्राचार्यजी के साथ ही हम कुछ साधक कुशीनगर पहुंचे, शेष इधर-उधर दूर-दूर से सीधे कुशीनगर पहुंचे थे। सब कुछ बड़ा अच्छा-अच्छा, नेक लग रहा था। प्रथम तीन दिन खुशी-खुशी बीते। चौथे दिन अपराह्न में 'विपश्यना' दी जाने वाली थी और पता नहीं क्यों सुबह से ही एक काल्पनिक भय मुझ पर छाया हुआ था कि इसकी प्रतिक्रिया जाने कैसी होगी? जब बिल्कुल नहीं रहा गया था आचार्यजी से अपनी समस्या बतायी। सुनते ही कहा, 'मन की इन्हीं दुर्बलताओं को दूर करने के लिए ही तो है विपश्यना। और आपको कुछ नहीं होगा। घबराने की कोई बात नहीं।' मैं आश्वस्त तो हुई, फिर भी जी कड़ा करते रहने का प्रयत्न चलता रहा। अपराह्न ३ बजे जब विपश्यना लेने बैठी तब गुरुजी, आपका हर शब्द (कैसेट के माध्यम से) अतिरिक्त प्रभावशाली और सशक्त आकाशवाणी-सा गूंजता, प्रतिध्वनित होता। अमन मस्तिष्क में सीधे पैठ रहा था। सिर, चेहरा, गला, कंधे और.... फिर जैसे ही आपका आदेश सुनायी पड़ा...छाती को देखने का... और बस, देखने की भी देर न थी कि मेरे अंदर एक उबाल, उफान 'रुदन' का जोर से उठा और मैं क्षण भर में ही बुरी तरह हिचकियां ले-लेकर बच्चों की तरह फूट पड़ी। पता ही न चला कि यह हुआ क्या? लगभग १०-१२ सैकंडों की इसी स्थिति पर आचार्यजी का संकेत मिला कि संयम से काम लूं और उच्चारित शब्दों के अनुसार ध्यान लगाते हुए आगे का कार्य करती चलूं। मैंने वैसा ही किया। पांच बजे जब हम हॉल के बाहर निकल रहे थे तब मैं स्वयं को बड़ा हल्का और एक अनिर्वचनीय सुख से पूरित महसूस कर रही थी। फिर तो शेष सभी दिन बड़े आनंद और सुकून में बीते। मंगल-मैत्री का दिन तो एक अलग ही नैसर्गिक सुख से पल्लवित रहा। आपने हमें वास्तविक सुख और शांति का रास्ता जो दिखा दिया था। आह! हम किन काली-अंधेरी गलियों में भटकते रहे इतने साल। सुख क्या है? कभी जाना ही नहीं। काश! अमृतघूंट का स्वाद पहले मिल जाता, बार-बार यही खयाल आता रहा। फिर विचार आये... शुक्र है कि अभी ही मिल गया। प्रभु को कोटिशः धन्यवाद। ईश्वर करे सबको ऐसा

प्रकाश मिले और जीवन के अंधेरे दूर हों। सब का मंगल हो। सबका कल्याण हो।

– सरिता वाग्मा (बोकारो, इस्पातनगर)
[हाई स्कूल में इतिहास की अध्यापिका]



"मेरा जन्म स्विट्जरलैंड के एक संभ्रांत परिवार में हुआ। मेरा शिक्षण पुराने ढंग की कैथोलिक प्रणाली से हुआ। १९ वर्ष की उम्र में मैंने अपनी माता का घर त्याग दिया। पिता १३ वर्ष की अवस्था में ही स्वर्गवासी हो चुके थे और मैं लोगों के समूह में रहने लगी। कुछ समय बाद मैं एल. एस. डी. के संपर्क में आयी और उसके बहुत तीव्र अनुभव ने मुझे एक महीने तक मानसिक अस्पताल में रहने के लिए मजबूर किया। इसके बाद मैं भारत आयी और पुणे के एक आचार्य के संपर्क में, उसी के आश्रम में डेढ़ वर्ष तक काम करती रही। इसके बाद उनके एक यूरोप के आश्रम में भी बहुत दिनों तक काम किया। लेकिन मुझे उन सबसे आत्म-संतोष नहीं हुआ। मैं अपनी एक नेपाल यात्रा में विपश्यना के संपर्क में आयी और उससे यह पाया कि मेरे प्रमत्त चित्त को शुद्ध करने के लिए यह सबसे बेहतरीन साबुन है। मैं अत्यंत कृतज्ञ हूं।"

– कु. माइक ट्री पॉल (जेनेवा, स्विट्जरलैंड)



"सितंबर १९८५ के हैदराबाद के मेरे पहले विपश्यना साधना शिविर के पश्चात मेरी विचारधारा में तनिक परिवर्तन अवश्य आया। अंतर्मन में धधकते हुए भयानक ज्वालामुखी का प्रथम बार दर्शन हुआ। आर्यमौन एवं अधिष्टान तथा शिविर के नियमों के पालन द्वारा मन की गहराइयों में छायी मलीनता सामने नजर आने लगी। क्रोध से होनेवाले अपने विनाश को भी कुछ हद तक समझा। लेकिन वास्तविकता को स्वीकार करने का साहस एवं सही मानस नहीं बन पाया।

"फिर एक बार विपश्यना साधना के प्रयोग द्वारा मन को निर्मल बनाने हेतु जयपुर में तारीख ७ से १८ मार्च, '८६ वाले शिविर में सम्मिलित हुआ। इस शिविर में आप नहीं पधार सके। लेकिन सहायक आचार्यों ने हमारा मार्गनिर्देशन बड़ी सुंदरतापूर्वक किया तथा मेरे अनुभवानुसार यह शिविर मेरे लिए विशेष लाभप्रद रहा। शिविर में रहते समय ही विचारधारा में सबल परिवर्तन का अनुभव हुआ। जागृति की इस अवस्था में घर पहुंचते ही दो घरेलू मुकद्दमों का खात्मा करने का निश्चय कर दोनों पार्टियों के पास स्वयं जाकर क्षमा-याचना की। पिछले पांच वर्षों से इन मुकद्दमों की वजह से अपने आपको

व्यर्थ दुःखी वनाये हुए था। उस 'चैप्टर' को 'फाइनली क्लोज' करते ही मन में वड़ा हल्कापन महसूस हुआ। मानो लाखों मन का वोझ सिर से उतर गया हो। आंतरिक भावनाओं में भी ठोस परिवर्तन नजर आ रहा है। कोई भी कदम उठाने के पहले उसके परिणाम के विषय में ध्यान से गहराई में जाने की इच्छा होती है। ऐसी चित्त-अवस्था में जागरणता आने लगी है तथा पुरानी ग्रंथियां खोलने के लिए चेष्टा कर रहा हूं।" – शांतिचंद भंडारी (जोधपुर)



"गत मार्च अप्रैल में मुझे हैदरावाद में विपश्यना साधना करने का सुअवसर प्राप्त हुआ। मुझे लगा कि वे सव कितने भाग्यशाली हैं जो कि आपके सान्निध्य में विपश्यना से धर्मलाभ प्राप्त कर रहे हैं।

"शिविर के दस दिन तो महासमुद्र की एक वूंद के वरावर भी नहीं हैं फिर भी धर्म की अमृतविंदु का जो स्वाद चखा उसे वार-वार प्राप्त करने की लालसा वनी ही रहती है। – ललिता रस्तोगी (कानपुर)



"यद्यपि आपसे मेरा प्रत्यक्ष परिचय नहीं है पर गत २१ अक्टूवर, '९५ के इगतपुरी के शिविर में सम्मिलित होकर 'विपश्यना साधना' का लाभ उठाया। प्रसन्नता का ठिकाना न रहा।

"वैसे तो नाम-साधना करता ही था, पर आध्यात्मिक साधना 'विपश्यना' का अनुभव अभूतपूर्व था। मन को शांति तो मिली ही, आरोग्य में असाधारण सुधार हुआ।

"आजकल घर में सुवह और शाम तथा कभी-कभी रात के समय विपश्यना साधना में लीन होता हूं।" – गजानन जोहरी (मुंबई)



"धर्म तो मानव के हृदय को जोड़ता है, पर आज मानव दानव वनता जा रहा है। राजनैतिक स्वार्थ के कारण देश दुनिया में हिंसा की आग में झुलस रहा है।... उससे वचने का एक ही मार्ग है 'विपश्यना'। हजारों की संख्या में जिन्होंने भी विपश्यना ध्यान-शिविर में भाग लिया है, वे हिंसा से दूर रहे। करफ्यू में भी साधना करके आत्मानुशासन का अनुभव किया। विपश्यना ध्यान रूपी अध्यात्म के विना मानवता वचेगी नहीं। सत्ता, संपत्ति-भोग सव विनाश के मार्ग हैं। यह नशा है। जैसे शरावी नशे में अपने किये को भूल जाता है, उसी प्रकार सत्ता के नशे में मनुष्य अपने कर्तव्य और मानवधर्म को भूल जाता है। देश-विदेश में, विद्यालय-महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में भी विपश्यना शिविर की आवश्यकता है।

"मेरा विपश्यना ध्यान का क्रम प्रतिदिन चल रहा है जिससे शांति है। जीवन का सच्चा आनंद इसी में है।"

– मानव मुनि (इंदौर)



"मैं इस लड़की के चेहरे पर जिस शांति और प्रसन्नता की आभा देख रहा हूं यदि सचमुच वह विपश्यना द्वारा ही है तो कहूंगा कि यह साधना सारी दुनिया के काम की चीज है।"

(श्री जेराल्ड कार्टर की बेटी के शिविर में सम्मिलित होकर वापस लौटने पर लिखा गया पत्र।)

– जेराल्ड कार्टर (तेहरान)



"शिविर के बाद मुझे आश्चर्यजनक शांति, सहिष्णुता, सौमनस्यता और गंभीरता की अनुभूति हुई, जैसी कि पहले कभी नहीं हुई थी।"

– डॉ. रोजर ड्रेफ्स, एम.डी. (बसले, स्विट्जरलैंड)



विपश्यना साधना के अभ्यास से मेरा मन अत्यधिक शांत हुआ है और भय के अनेक विकारों से स्पष्ट छुटकारा मिला है। मेरे जीवन-व्यवहार में मैत्री-भाव अधिक बढ़ा है। मैं अब समस्याओं का सामना अधिक अच्छी तरह से कर सकता हूं।".....

– जार्ज मूलर (जर्मनी)

[एक पागलखाने में परिचर्या का काम करने वाला साधक जिसने कई शिविर किये]



"इस साधना के अभ्यास से मुझे अत्यधिक शांतता प्राप्त हुई है। औरों के साथ मेरे संबंध सुधरे हैं। अब मुझमें औरों का ध्यान रखने की धर्मबुद्धि बढ़ी है। जीवन में आने वाली अप्रिय स्थितियों को समता के साथ स्वीकार करने की क्षमता आयी है।"

– जिआन माइकल (फ्रांस)

[फ्रेंच साहित्य में पी. एच.डी. डॉक्टरेट लिए हुए]



"पांच-छः साल से जीवन में बहुत निराशा छायी हुई थी। लेकिन जब से विपश्यना शिविर में साधना करने का मौका मिला तब से जीवन में सुख-शांति महसूस होने लगी है।"

– भवानी प्रसाद शर्मा (कुर्सीआंग)



"इस साधना से मुझे वहुत शीतलता और शांति मिली है। अव मैं अपनी दुर्वलताओं को शीघ्र देख लेती हूं और समझ जाती हूं। और इस प्रकार ठीक आचरण कर पाती हूं।" – भगवती लामा (दार्जिलिंग)



"विपश्यना साधना के अभ्यासजन्य प्रभाव से मेरे मनोजगत में वहुत अंतर आया है। मैं अधिक शांत और संतुलित रहने लगी हूं। पहले की भांति उद्विग्न नहीं हूं। विपश्यना का पुरस्कार-सदृश लाभदायक प्रभाव वहुत ही स्पष्ट है। इसने मुझे जीवन में अद्भुत अनुभूतियां प्रदान की हैं। मानस में दृढ़संकल्पता आयी है। मैं जानती हूं कि यह चामत्कारिक प्रभाव जीवन में तव तक वना रहेगा जव तक कि मैं आनापान और विपश्यना के अभ्यास को कायम रखूंगी और इसके प्रति आस्थावान वनी रहूंगी।"

– कु. कैरोल अग्र वंडार (फायवर्थ, टेक्सास, अमेरिका)
[व्यावसायिक प्रतिष्टान में लेखपाल]



"विपश्यना साधना मैं नियमित करता हूं। इससे मेरा स्वास्थ्य सुधरा है। मानसिक शांति वढ़ी है।" – सी. एम. परमानंदम (चेन्नई)
[अध्यापक]



"यात्रा के दिनों को छोड़कर अन्य दिनों में नियमित विपश्यना साधना करता हूं। इससे मेरे चित्त को शांत होने में सहायता मिलती है और संकट की स्थितियों को स्वीकार करने की क्षमता वढ़ती है जिससे कि उनकी वजह से लंवे अर्से तक विचलित नहीं रहता।" – सुरेंद्रनाथ कौल (दिल्ली)
[भारत सरकार के अवकाश-प्राप्त उप-सचिव]



"मैं लगभग हर रोज केवल प्रातःकाल साधना का अभ्यास करता हूं। इससे मेरे तनावों में कमी आयी है। मुझे मानसिक शांति हासिल हुई है और मेरे जीवन-व्यवहार में सुधार हुआ है।" – मदनलाल जैन (दिल्ली)
[व्यापारी]



"विपश्यना साधना से मेरी मानसिक शांति वढ़ी है, शारीरिक ऐंठन कम हुई है। अव क्रोध में पहले जैसी तीव्रता नहीं रह गयी।"

– जोन डी आर्किएंग्लो मायर (अमेरिका)
[नर्तक साधक]



"इस साधना से मुझे अधिक प्रश्रब्धि मिली है और आत्म-निरीक्षण कर सकना अब मेरे लिए सरल हो गया है।"

– जोन मायर (अमेरिका)
[नृत्य अभिनेता]

"इस साधना से अब मैं अपने भावावेश से उतनी चिपकी हुई नहीं रहती। जीवन में शांति आयी है। साधारणतया पहले जितना तनाव-खिंचाव अब नहीं रह गया है।"

– मार्गरेट (कैनेडा)

"अब मैं रोज रात को सोने के पहले और सुबह उठते ही नियमित साधना में बैठता हूं। मैं इस समय घर में अकेला हूं, परंतु साधना के कारण मुझे अकेलापन महसूस नहीं होता। .... मैं अब सुख की नींद सोता हूं और सुबह उठता हूं तो बड़ी ताजगी महसूस करता हूं। दिनभर मन प्रसन्न और हरा रहता है और कर्म करने के लिए चुस्त रहता है। मन में अच्छे विचार ही अधिक आते हैं।...........। साधना के अभ्यास से भविष्य के लिए चिंतित रहने का रोग कम हो गया है.........।

– एक साधक (दक्षिण भारत)

"साधना दोनों समय एक-एक घंटा करता हूं। बीच-बीच में भी खाली समय मिलता है तो कर लेता हूं। साधना में कभी तो करंट की तरह, कभी पानी के फ्लो (flow) की तरह फीलिंग होती है। कभी-कभी फ्लो या करंट ज्यादा फोर्स से और कभी-कभी वीक (weak) मालूम देता है। साधना के शुरू का आध-पौन घंटा तो एकाग्रता ठीक रहती है, उसके बाद ध्यान इधर-उधर होने लगता है। मानसिक तनाव तो अब बहुत कम हो गया है, 'ब्लड-प्रेशर' अब एकदम नॉर्मल रहता है, बिना किसी दबाव के।"

– एक साधक (कोलकाता)

"मैं प्रतिदिन सवेरे चार बजे साधना में बैठता हूं। किंतु जो अनुभूति मुझे वहां शिविरों में मिली उनमें परिवर्तन नहीं है। शरीर में झनझनाहट एवं कभी भारीपन महसूस होता है। स्थूल अनुभूति हो रही है – परंतु मुझे बहुत शांति है। मैं आपके साथ दो-तीन महीने रहना चाहता हूं। ऐसी मेरी इच्छा है।

– एक साधक (उड़ीसा)

मंगल मैत्री का मांगलिक प्रकाश

"इस समय आठ वजे हैं। अभी-अभी मैंने विपश्यना साधना की एक वहुत अच्छी वैठक पूरी की है। मैं इस समय अपनी चिकित्सा के लिए अस्पताल में भर्ती हुई हूं। आज यहां के परिवेश में मैं पहली वार यह वात भली-भांति समझ पायी हूं कि विपश्यना साधना की वैठक को हम क्यों मंगल-मैत्री की भावना से समाप्त करें? यह क्यों अधिक महत्त्वपूर्ण है? यह आज समझ में आया शायद इसलिए कि मेरे इर्द-गिर्द जो लोग हैं उन्हें मैं देखती हूं कि वे किस प्रकार तन और मन से पीड़ित हैं, किस प्रकार भयभीत हैं ओर किस प्रकार एकाकीपन महसूस कर रहे हैं। मैं सचमुच भाग्यशालिनी हूं कि मुझे शांति और प्रश्रब्धि मिल रही है, मैं दुःख-विह्वल नहीं हूं और साधना करते हुए अपने आचार्य को गुरु-दक्षिणा दे रही हूं।"

– साधिका (फ्रेंच)



विपश्यना से सीखी मरने की कला

स्व. श्री रांकाजी के पत्र

❶ स्व. श्री रिपभदासजी रांका ने मुंवई अस्पताल में पौरुषग्रंथि का ऑपरेशन होने के तुरंत वाद पू. गुरुजी को लिखा, वह इस प्रकार है:-

"आप पधारे और आपसे ध्यान के विपय में चर्चा हुई, अच्छा हुआ। चेतना जाग्रत करने का प्रयत्न शुरू किया। पहले ऑपरेशन में तथा उसके वाद काफी खून गया था, इसलिए डॉक्टरों ने इस दूसरे ऑपरेशन के समय खून देखकर (ऑपरेशन) करने की सोची, पर ग्लूकोज के सेलाइन से काम चल गया।

"ऑपरेशन के दिन ध्यान आसन आदि नैत्यिक सारे काम किये। नौ वजे ऑपरेशन के लिए कमरे से निकला। समता का स्वाध्याय और चिंतन करते-करते स्वस्थ चित्त से ऑपरेशन थियेटर में गया। क्लोरोफार्म का इंजेक्शन देकर जहां ऑपरेशन करना था वह जगह वधिर की गयी, जिससे ऑपरेशन और उस जगह को जलाने की क्रिया देखते रहा। ऑपरेशन होने पर सव को नमस्कार कर आभार माना और जिस स्वस्थ चित्त से ऑपरेशन थियेटर में गया था, लगभग उसी स्वस्थता से वाहर आया।

"सुना और पढ़ा था कि सुख-दुःख को समान रूप से देखा जा सकता है। उसकी अनुभूति प्रत्यक्ष देखने को मिली।"

❷ अपनी मृत्यु के केवल चार दिन पूर्व उन्होंने पू. गुरुजी को जो पत्र लिखा वह इस प्रकार है:-

"आपका मंगलकामनामय पत्र मिला, अनुग्रहीत हूं।

"वहां का (मुंवई अस्पताल का) काम कुछ समय के लिए नहीं रहा। दो ऑपरेशन करने थे, हो गये। अव जख्म भरने तक आराम करना है। फिर ७ जनवरी को अस्पताल जांच के लिए आना होगा। तव तक यहां ही हूं। अव तक पेशाव से खून जा रहा है। प्रमाण अल्प है, पर धीरे-धीरे ठीक होगा। किंतु जख्म भरने के लिए जो एंटिवायटिक्स की दवाइयां दीं, उससे भूख कम लग रही है। शक्ति भरने में कुछ ढील हो रही है।

"वैसे मेरा व्यायाम, आसन, ध्यान आदि नियमित चल रहा है। आपका विपश्यना का नया अंक मिला। वहुत वढ़िया आपका लेख है। ध्यान श्वास पर करने में जो आपने कहा वह वड़ा ही युक्तिसंगत और उपयोगी है। हमारे वीच स्वानुभव लेने में कोई वाधा नहीं और वाधाएं डालने वाली वातें – वासना, विकार, विचार आदि – निकाल कर सीधा अनुभव लेने की वात साधना में आगे वढ़ाने में मदद रूप हैं।

"मैं उस आधार पर अपने आपको जो कुछ अनुभव आये, लेने पर ध्यान केंद्रित कर रहा हूं। वह करने पर जो अनुभव मिलेगा, लिखूंगा।

"मुझे तो अव अभ्यास के लिए कुछ मसाला मिल गया। मैं केवल श्वास पर ध्यान केंद्रित करूंगा। और वीच में कोई पर्दा न रखते अपने आप का अनुभव प्राप्त करने का प्रयत्न करूंगा।

"मराठी पुस्तक न मिली, तो कोई वात नहीं। वैसे मालती वाई वहुत अच्छी लेखिका है।"

[वैसे तो स्व. श्री रांकाजी पिछले तीन वर्ष से विपश्यना के साधक थे और नियमित अभ्यास करते ही थे। परंतु इन अंतिम क्षणों में वे विपश्यना की ओर उन्मुख हुए और तदनुकूल ही अपने दैनिक कार्यक्रम निश्चित किये। यही कारण है कि अंतिम क्षणों में उनकी समता वड़ी सराहनीय रही और शांत चित्त से पीड़ाविहीन अवस्था में शरीर छोड़ पाये।]



धर्मपथिक साधे मंगल – अपना भी, दूजे का भी

"विपश्यना साधना का अभ्यास शुरू करने के वाद से मैं अपने भीतर वहुत से सुधार देख रही हूं। अव मैं अपनी समस्याएं आसानी से सुलझा सकती हूं। रोगियों की सेवा-शुश्रूपा भी वहुत संतोपजनक ढंग से कर लेती हूं। पहले रोगियों की सेवा करते हुए मैं घवरा उठती थी और चिंतित हो जाया करती थी। अव उनकी देखभाल आसानी से कर लेती हूं। मैं मुंवई अस्पताल में नर्स का काम करती हूं।

"मैं रंगून, वर्मा में जन्मी और सन १९६६ में भारत आ गयी और मैंने अपनी आगे की पढ़ाई तमिलनाडु के त्रिची नगर में की। सन १९७३ में मैं मुंवई आ गयी और नर्स का काम करने लगी। लेकिन विपश्यना सीखने के पहले मैं रोगियों की जैसी सेवा करती थी और अव करने लगी हूं, उसमें कितना अंतर पड़ गया है!

"सचमुच विपश्यना साधना से मुझे वहुत मदद मिली है, विशेपकर मेरे दैनिक जीवन में।"

– विमला वर्मा (मुंवई)

"मानव जीवन के निर्माण के लिए जितने साधनों का अनुष्ठान करना होता है उनमें सर्वोत्तम साधन 'विपश्यना' है। यह वात अपने अनुभव से जानी है। इसके नियमित अभ्यास से जीवन का उत्थान होता चला जाता है। साधक का चित्त फूल की भांति खिला रहता है। नम्रता, दया, प्रसन्नता एवं आह्लाद जीवन के अभिन्न अंग वन जाते हैं। अनेकों निराश-हताशों को आशा का जीवन मिलता है। सैकड़ों गिरे हुए उठते हैं, डाकू ऋपि वन सकते हैं। भूले-भटके सच्चा मार्ग प्राप्त करने में सफल हो सकते हैं। वास्तव में रोगी को निरोगी वना देना, पतित को आर्य (देवतातुल्य) वना देना, अशांत व क्रोधी को शांत व सुखी वना देना, संसार के वंधनों में फँसे हुए साधक को जीवन-मुक्ति के आनंद का अनुभव करा देना विपश्यना का ही कार्य (धर्म) है। इसके अभ्यास द्वारा साधक स्वयं तो कृतकृत्य होता ही है, समाज व परिवार के लिए भी सुख-शांति का कारण वनता है....।"

– एक साधक

"किसी प्रकार मुझे धर्मसेवा का जव पहला अवसर मिला तव मैं धन्य हो गया। इससे मुझे वहुत कुछ अनुभव मिला। धर्मसेवक को वहुत अधिक सजग और सचेत रहना होता है कि कहीं हमारी वजह से किसी का नुकसान न हो जाय। इससे मुझे शिविर से भी अधिक सुख और संतोप का अनुभव हुआ।

साधकों के साथ व्यवहार करते समय उनके गुस्से आदि को समता से झेल पाना सचमुच बड़ी कड़ी परीक्षा होती है। किसी एक साधक द्वारा शिविर के दौरान रोते हुए दारू पीने की मांग करना और शिविर के अंत में यह कहना कि 'अब मैं दारू कभी नहीं पीऊंगा', बड़ी प्रेरणाजनक घटना रही। इन सबसे बहुत कुछ सीख मिली। ऐसी धर्मसेवा से अनेकों का मंगल हो!" - धर्मसेवा देने वाला साधक



"नित्यप्रति के अभ्यास द्वारा जैसे-जैसे धर्म हमारे जीवन का महत्त्वपूर्ण अंग बनता जा रहा है वैसे-वैसे हम अपने आपको अधिक स्वस्थ और प्रसन्न रख रहे हैं और अन्य लोगों के लिए प्रेरणास्रोत बन रहे हैं।"

- श्री रॉजर एवं श्रीमती पामला कवाना (कैलिफोर्निया, अमेरिका)



"आसमान पर चमकते हुए सितारे से कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण मानव जीवन प्राप्त करना है। पिछली जनवरी में पुणे में जब से मैंने आपके दस दिन के साधना सत्र में भाग लिया, तब से विपश्यना का अभ्यास बहुत विश्वास के साथ करता जा रहा हूं। मैं तहेदिल से चाहता हूं कि मैं आपके पास यह विद्या और अधिक सीखूं। क्योंकि मैं देखता हूं कि आपका यह प्रशिक्षण मेरे जीवन में महत्त्वपूर्ण अंतर्बोध साबित हुआ है। क्या यह संभव है कि आप यह विद्या सिखाने के लिए कभी अमेरिका आयें? एक वर्ष पूर्व मैंने कुछ लोगों से ऐसा ही सुना था। यदि यह हो सके तो मैं आपके इस विपश्यना प्रशिक्षण के महान कार्य में हर प्रकार की सहायता देने के लिए प्रस्तुत हूं।"

- रेंडे फ्रीमेन्स (अमेरिका)



"१९७३-७४ में मैंने जिन शिविरों में भाग लिया, उनकी अनुभूतियां मेरे जीवन की अत्यंत तीव्र अनुभूतियां रहीं। उनसे मेरे मानस को जो अंतर्दृष्टि प्राप्त हुई, वह प्रभूत थी। वह इतनी अधिक महत्त्वपूर्ण थी कि लगता है मैं अभी उसके लिए सबल और परिपक्व नहीं हुआ था। इसीलिए मैं उन्हें अपने दैनिक जीवन के नित्यप्रति के अभ्यास में पूरी तरह नहीं उतार सका। अब मैं इस बात का पूरा-पूरा प्रयत्न करूंगा कि मेरी सारी शक्ति लोक-कल्याण में ही लगे।"

- ग्लेन एलेन होसनेल (इटली)

[कृपक]



"मैं मानस-रुग्ण किशोरों और युवाओं के वीच उन्हें प्रशिक्षण देने का काम करता हूं और देखता हूं कि विपश्यना साधना मुझे इन लोगों के वीच काम करने में वड़ी सहायक सिद्ध हुई है।"

– ग्रिगोरी कोलमैन (न्यूयार्क, अमेरिका)
[अध्यापक]



"अव जीवन में तनाव कम हो गया है। मानसिक स्तर पर शांति और समता वढ़ी है। लोगों से संवंध सुधरे हैं, क्योंकि संकीर्ण आत्मकेंद्रित रहना कम हुआ है। अव अपनी समस्याओं का समाधान करने में अधिक आत्मविश्वास और स्थिरता आयी है। विश्वास, निर्भयता, शांति के साथ लोगों के प्रति जो मैत्री-भाव जागा है, वह सचमुच वहुत अच्छा है। अव जीवन जीना अधिक सरल हो गया है। सामना करने का सामर्थ्य वढ़ गया है।"

– कु. हेलेन वैच (आस्ट्रेलिया)



"शिविर के वाद मैं कैनेडा अपने घर लौट आयी। रास्ते में कुछ दिन के लिए इगतपुरी रुकी ताकि वहां आपसे पुनः मिलकर अलविदा कह सकूं और अपनी कृतज्ञता प्रकट कर सकूं। पर आप नहीं मिले। मेरे हृदय की तलस्पर्शी गहराइयों तक मैं शुक्रगुजार हूं – आपने यह जो अनुपम उपहार दिया है। यह खूव जानती हूं कि जहां तक धर्म की समझ का सवाल है अभी तक तो कांच की सतह को कुरेदने के समान ही है। परंतु मेरा मन इस वात से वहुत प्रसन्न है और चिरकृतज्ञ है कि मैं धर्म के मार्ग पर इतने कदम भी चल सकी। विश्वास है कि मैं अव अधिक धर्ममय जीवन जी सकूंगी।

– मार्गरेट स्वेनिंगसन (कैनेडा)



[एक भटकी हुई अमरीकी युवती एक वर्ष पूर्व डल्हौजी में लगे शिविर में सम्मिलित होने पर धर्म से वहुत प्रभावित हुई और तदनंतर और अन्य शिविरों में सम्मिलित होकर उसने धर्म-रस का पान किया। अव वह वदल चुकी थी। वासनाओं की खुमारी उतर चुकी थी। नशीले पदार्थों के सेवन का आकर्षण समाप्त हो चुका था। उच्छृंखल यौन संवंधों से मुंह मोड़ कर उसने एक शीलवती गृहिणी का जीवन अपनाने का निर्णय किया। वोधगया के शिविर में अपने एक मित्र युवक साधक के साथ उसने शिविर में भाग लिया। शिविर समाप्त होने की दूसरे दिन सुवह दोनों ने धर्मविवाह किया और उसी शाम को आरंभ होने वाले दूसरे दस दिन के शिविर में फिर सम्मिलित हो गये। इस समय यह नवदंपती अपनी नवजात वच्ची के साथ जापान में रहते हैं। पति किसी एक जापानी कारखाने में काम करने लगा। कारखाने के मालिक के मकान में ही रहने का स्थान मिल गया। मालिक के साथ इनके संवंध वहुत ही सौम्य थे।

"एकाएक पिछले दिनों अमरीकी सरकार ने वाहर से आने वाले माल पर नयी चुंगी लगा दी। इससे जापान के निर्यात व्यापार को वहुत धक्का लगा। इस कारखाने को भी वहुत क्षति हुई होगी। मालिक अमरीका और अमरीकियों पर आगववूला हो उठा। उसने अपना सारा क्रोध इन दोनों पर निकाला।

गुस्से में लाल होकर उसने पति को काम से छुट्टी दे दी और दोनों को तुरंत घर खाली करने का हुक्म दे दिया। इसी घटना का जिक्र करते हुए वे अपने पत्र में लिखते हैं -]

"हम पहले तो इस अप्रत्याशित घटना से भौंचक्के रह गये। परंतु फिर उस शाम मैत्रीभावना की साधना में लगे रहे। स्थिति सचमुच बड़ी गंभीर थी। परंतु हमें भगवान बुद्ध का यह उपदेश बराबर याद आता रहा कि यदि कोई तुम्हारे लिए गालियों का, गुस्से का, घृणा का उपहार लेकर आये और तुम उसे न स्वीकार करो तो वह उपहार उसी के पास रह जाता है। वह तो हमसे यही आशा कर रहा था, परंतु हमने उसका उपहार स्वीकार नहीं किया और बदले में उसे कोई उपहार दिया भी नहीं।

"....हम मानते हैं कि हमारी मैत्रीभावना अभी परिपक्व नहीं हो पायी है। हम यह भी समझते हैं कि यदि हमने धर्म का यह थोड़ा-सा भी अभ्यास न कर लिया होता तो ऐसी स्थिति में अपने लिए भी तथा औरों के लिए भी कितना क्रोध और कितनी पीड़ा पैदा कर लेते।

"विश्वास ही नहीं होता कि हम आप से कुल एक वर्ष पहले ही मिले थे।"



[एक अमरीकी युवक और युवती कुछ एक शिविरों में भाग लेकर धर्ममय आदर्श गृहस्थ जीवन निभाने का निर्णयकर विवाहसूत्र में बंध गये। महिला ने गर्भिणी अवस्था में दो शिविर लिये और अब हिमालय की शीतल गोद में पुत्र-प्रसव किया है। पति ने धर्म-विभोर होकर पत्र लिखा जो कि पद्यमय है और जिसके एक अंश का भाव इस प्रकार है -]

"विपश्यना साधना ने हम दोनों को धर्म-साथी बन सकने में सहायता दी और अब हम धर्म में दृढ़ता हासिल करते हुए प्रज्ञा, शील और समाधि में अधिकाधिक प्रतिष्ठित होते जा रहे हैं। एक दूसरे के प्रति जिम्मेदारियों के बारे में अब हम खूब जागरूक हैं। सद्धर्म के प्रति अपनी जिम्मेदारियों के बारे में भी हम खूब जागरूक हैं.....। प्रसव के तुरंत बाद साधना में जरा कठिनाई रही। परंतु शीघ्र ही पुनःस्थापित हो गये और अब तो साधना स्वाभाविक ढंग से दृढ़ होती जा रही है, बढ़ती जा रही है।

"हिम-ऋतु हिमालय पर धीमे-धीमे, परंतु बहुत ही स्पष्ट, छाती जा रही है। हवा में कड़ापन आने लगा है। ओलों की वर्षा ने पेड़ों को अपनी पत्तियों के भार से मुक्त कर दिया है। बचे-खुचे फूल भी झड़ गये हैं। अनित्य है - अनित्य है - साधना के समय हम जो कुछ भीतर अनुभव करते हैं, वही बाह्य प्रकृति के खुले प्रांगण में महसूस कर रहे हैं.......।

"दु:ख-विमुक्ति का राजपथ हमने पा लिया। अब तो हमें स्वयं इस पथ पर चलना है – अकेले और औरों के साथ-साथ भी। अपनी विमुक्ति के लिए भी, और औरों की विमुक्ति के लिए भी।..."

[पूना से एक साधक ने अपने लाभ और अनुभवों को क्रमांक देकर निम्न प्रकार से लिपिबद्ध किया है –]

'विपश्यना-साधना' – लाभ और अनुभव

१. शील, समाधि एवं प्रज्ञा अधिकाधिक पुष्ट हो रहे हैं।

२. काया-वाचा-मनसा कर्म अधिकाधिक शुद्ध हो रहे हैं।

३. देहात्मभावना घटती जा रही है, परिणामतः आसक्ति एवं अंहकार में अधिकाधिक कमी महसूस हो रही है।

४. भली बातों के प्रति अति हर्ष एवं बुरी बातों के प्रति उद्वेग की स्थिति अधिकाधिक कम हो रही है और समत्वभाव में वृद्धि हो रही है।

५. राग और द्वेष, क्रोध और मोह का दायरा कम होता जा रहा है।

६. प्रत्येक घटना, वस्तु, व्यक्ति, स्थिति एवं अवस्था अविरत बदल रही है - यह अधिकाधिक महसूस करने लगा हूं और, परिणामस्वरूप, तटस्थता का क्षेत्र बढ़ता जा रहा है।

७. भौतिक भंगुरता एवं असारता का बोध, दिन-प्रतिदिन मानसिक वैराग्य में वृद्धि हो रही है।

८. शरीर की नश्वरता ध्यान में आने से उसका उपयोग क्षण-क्षण करते हुए जीवन सार्थक बना लेना ही उचित है - यह सजगता बढ़ रही है।

९. अनुकूलता एवं प्रतिकूलता के प्रति तटस्थभाव की वृद्धि होने से मानसिक शांति अधिकाधिक अनुभव होने लगी है।

१०. स्नेह और सेवा की भावना बढ़ रही है और परस्पर एकात्मता की वृत्ति विकसित हो रही है।

११. प्रतिदिन के पारिवारिक एवं सार्वजनिक कामों में क्षमता बढ़ रही है, ऐसा अनुभव होता है।

१२. आंतरिक सुख, शांति एवं संतोष की मात्रा बढ़ रही है।

१३. समाधि की स्थिति में अधिकाधिक समय बैठने की वृत्ति विकसित हो रही है।

१४. सत्कर्म, सद्भावना एवं सदभिरुचि में आस्था बढ़ रही है, स्वार्थसाधना की दृष्टि नष्ट होती जा रही है, पदप्रतिष्ठा एवं प्रसिद्धि में अरुचि हो रही है।

१५. 'विपश्यना' साधना सभी दृष्टि से उपयुक्त एवं लाभदायी सिद्ध हो रही है।



ज्यों-ज्यों हो जीवन में धर्म का प्रादुर्भाव,
त्यों-त्यों जागे मानस में, कृतज्ञता का भाव।

"प्रियवर परम श्रेष्ठ गोयन्का जी!

"सम्मान के साथ आशा करता हूं कि आप खूब अच्छे और स्वस्थ हैं। मेरा संदेश इस प्रकार है – 'स्वस्थ और धनवान होने की ही इच्छा नहीं, बल्कि यह आकांक्षा कि ईरान देश में जितना जल्दी संभव हो एक अच्छा साधना-केंद्र बने।'

"आपका शिष्य"

[गत वर्ष ईरानी साधक सहायक आचार्य के सत्प्रयत्न से लगभग तीस ईरानी साधकों का एक समूह सीधे धम्मगिरि पर साधना के लिए आया और शिविर के बाद वापस ईरान चला गया। उनमें लगभग एक-तिहाई पुरुष और दो-तिहाई महिलाएं थीं। सबने खूब अच्छी साधना की और, परिणामतः, सबको लाभ मिलना स्वाभाविक था। वहां पहुंच कर सबने अपनी सामूहिक तथा व्यक्तिगत साधना जारी रखी। प्रत्यक्ष लाभ को देखते हुए सबने मिल कर पूज्य गुरुजी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए अपने साधना-संबंधी अनुभव और विचार लिखे जिनका अनुवाद इस प्रकार है।]



"प्रिय श्रीमान, मेरी समस्त अनुभूतियों को अभिव्यक्त कर पाऊं, यह तो सचमुच दुःसाध्य है। जो कुछ आपने किया और कर रहे हैं उसके लिए आपको अनंत साधुवाद!

"आपके आचार्य-निवास उपवन में 'अनिच्च' 'अनिच्च' बोलने वाले पक्षी का स्मरण आप भी करते होंगे।"

– होमा अरगाजी (ईरान)

[शायद साधिका का इशारा धम्मगिरि में ध्यानकक्ष के चारों ओर पेड़ों पर बोलने वाले देशी मैना (पीचा) पक्षी की ओर है, जिसकी कुहुक से ऐसा लगता है मानो पक्षी सचमुच 'अनिच्च' बोल रहा हो।– संपादक]



"जो पवित्र धर्म आप सिखा रहे हैं उसका यह अनमोल कथन मैं कभी नहीं भूल सकती कि 'अपने मालिक स्वयं बनो'। आपसे ऐसा सीखा, इसलिए आपका आदर करती हूं। यह वाक्य स्पष्ट करता है कि आप मुक्ति और स्वतंत्रता सिखा रहे हैं। सबका मंगल हो!"

– फातिमा रांजेनाज (ईरान)



"मुझे अपने आंतरिक संसार की सारी सुंदरता और असुंदरता दिखा देने के लिए मैं आपको हृदय से साधुवाद देती हूं। मुझे पक्का भरोसा है कि मैं पराक्रमपूर्वक इस पथ पर चलते हुए सफलता प्राप्त कर लूंगी। आपके शानदार जीवन की शुभ कामना।" – फातिमा सासानी नेजाद (ईरान)



"मुझे आपने जीवन-पथ पर सर्वोत्तम प्रकार से गुजरने का दिशा-निर्देश दिया। आपके वेहद सुखद जीवन की शुभकामना! आपको प्रत्येक वात के लिए साधुवाद!!" – माहसा विनार्जीर (ईरान)



"आपको प्रत्येक वात के लिए साधुवाद ...! मैं आपसे पुनः मिलने की आशा करता हूं। सभी सुखी हों, सभी का मंगल हो!" – कामरान अब्वासी (ईरान)

"दस दिन की साधना में आपके स्वर्गोपम स्वर्ग में रही। यद्यपि प्रारंभिक कुछ दिन मुझे अपने आंतरिक नरक की पीड़ा झेलनी पड़ी लेकिन वाद में तो मैंने अपने भीतर का छोटा जन्नत ढूंढ ही लिया। मेरा जीवन मुझे पुनः आपसे मिलने के लिए प्रेरित कर रहा है। आपको अनेकानेक साधुवाद!"

– रायेन कार्हरिज (ईरान)



"आप यह जो मानवमात्र के मंगल के लिए (विपश्यना-रूपी) आश्चर्यजनक उदाहरण दुनिया के सामने रख रहे हैं इससे लाभान्वित होकर अपनी कृतज्ञता व्यक्त किये विना नहीं रह सकता। आप दीर्घायु होकर चिरकाल तक यह धर्मकार्य संपन्न करते रहें, यही मंगल कामना है!"

– मेगान डोनेमन (आस्ट्रेलिया)



"आपने विपश्यना के माध्यम से विज्ञान के युग में एक नयी खोज की और पुरुषार्थ जाग्रत कर इगतपुरी में विपश्यना का विश्व केंद्र वन गया, जहां प्रतिवर्ष हजारों की संख्या में देश-विदेश के साधक दस दिन तक पूर्ण मौन धारण कर वाह्यदृष्टि छोड़कर जा रहे हैं। यह एक चमत्कार है। विपश्यना मंदिर जहां जाति, संप्रदाय या वर्ग का किसी प्रकार भेद नहीं, जो सवके लिए खुला है और वह भी विना किसी फीस के, यह वड़ी विशेपता है। जो साधक देना भी चाहे वह स्वेच्छा से, प्रसन्नता के साथ, आनंद समझ कर और अपनी शक्ति के

अनुसार दे, यही आपके जीवन की सवसे वड़ी उपलब्धि है। आप स्वस्थ और शतायु हों!..

"मेरा प्रातः एक घंटा और रात्रि आध घंटा विपश्यना ध्यान का नियमित अनवरत अभ्यास चल रहा है। चौहत्तर वर्ष की उम्र में भी नयी ताजगी, नयी स्फूर्त्ति, नयी चेतना है। अभी ऐसा महसूस होता है कि सोलह वर्ष का युवा हूं। यह सव विपश्यना और महापुरुषों का ही आशीर्वाद है।" - मानव मुनि (इंदौर)

"कृपया मुझे आभार प्रकट करने की अनुज्ञा प्रदान करें, इसी शिविर के लिये नहीं अपितु सभी मार्गदर्शन के लिए जो आपने मुझे प्रदान किया है। मैं हृदय से आपका धन्यवाद करता हूं। जैसा आपको विदित है मुझे आनापान के वीच कुछ कठिनाई रही, कुछ अंश तक निष्कपट रहने की एक खरी इच्छा मुझमें उठी। मेरे विचार से इसमें अपने विषय में एक सुंदर छाप पैदा करने की भावना भी रही होगी। कारण कुछ भी हो, परिणाम में 'अहं' को अच्छा धक्का लगा। कदाचित मैं अन्य लोगों के प्रति अव धैर्य से काम करूंगा। फिर एक शंका भी थी। मैंने सीखा है कि कैसे कोई छोटी-सी शील-संवंधी भूल मन में शंका के लिये स्थान पैदा कर देती है। विपश्यना के पश्चात मैं अधिक गंभीरता से काम करने में समर्थ हो गया। पिछले मेरे अभ्यास से मुझे शक्ति मिली, यह पाकर प्रसन्नता हुई। विगत की अपेक्षा अव मैं सूक्ष्म संवेदनाओं के प्रति समता रखने में अधिक समर्थ था। जैसे मैंने अधिक गंभीरता से काम किया। दुःख की संवेदनाएं भी प्रकट होने लगीं तथा उसके प्रति भी समता रखनी ही थी। तूफान आये और चले गये। मैं काम करता रहा। मुझे याद आया कि कहा जाता है अपना युद्ध स्वयं लड़ना होता है, लेकिन यहां धम्मगिरि पर तो वास्तव में इतनी सहायता उपलब्ध है। ऐसा सुंदर वातावरण और शुद्ध सेवा। यह सचमुच एक दुर्लभ अवसर है। धर्म का विधान अद्भुत है, यह सवसे वड़ी अनुभूति हुई। पुनः धन्यवाद! आप और आपके स्वजन वास्तव में सुखी हों!"

- वेन हार्लेंड (अमेरिका)

"आप भाग्यशाली हैं कि आपको गुरुदेव गोयन्काजी का लगभग निरंतर सान्निध्य प्राप्त है। व्यावहारिक रूप से, जन्मजात मूढ एवं अज्ञानी व्यक्तियों को शुद्ध नैसर्गिक धर्म सिखाने का सत्कार्य आज के इतिहास में वेमिसाल है। ऐसा विचार तक स्वप्नवत है और ऐसा कार्य प्रारंभ करना तो विना दूसरे के सहारे अपंग व्यक्ति का हिमालय पर्वत पार करने जैसा लगता है। ऐतिहासिक रूप से

वृहद महत्त्वपूर्ण विशाल कार्य के प्रति इतनी निष्ठा के साथ श्री गोयन्काजी ने स्वयं को समर्पित कर दिया है। एक सामान्य मानव के लिए तो यह कल्पनातीत है। उनके प्रवचन साधकों को तल्लीन वनाये मंत्रमुग्ध से वांधे रहते हैं। उनके उपदेश आशारूपेण विना प्रयास के प्रफुल्लित होने लगते हैं। उनके वचनमात्र सूचना-प्रदायक न होकर पूर्ण गहन ज्ञान से ओतप्रोत होते हैं। वे स्वानुभूति के आधार पर स्वतःस्फूर्त होते हुए समयानुकूल सारगर्भित भाषा में अलंकृत होते हैं। उनके भाव, भाषा और अभिव्यक्ति की मधुर घंटियां श्रोताओं के मनमंदिर को रसविभोर करती रहती हैं। उनके तो कोई आलोचक वैरी नहीं, यदि कोई ऐसा अभागा हो भी, तो वह प्रभावित हुए विना नहीं रहेगा।"

- बी. जे. खटाल (मुंबई)
[महाराष्ट्र सरकार के भूतपूर्व मंत्री]



"शब्द सीमित हैं। मन भी एक सीमा तक ही काम कर सकता है। उससे आगे नहीं। शुद्ध धर्म रत्न की जो आपने मुझे वहुत-वहुत अनमोल भेंट दी है उसके लिए आपको कैसे धन्यवाद दूं!"

- भिक्षु ऊ सुमंगल (वोधगया)
[वर्मी भिक्षु]



"साधना शिविर में आपने जो निष्काम सेवा मुझे दी उसके लिए मैं कितनी कृतज्ञ हूं, कितनी आभारी हूं। वोधि तरंगों से भरपूर आपके पावन सत्संग में जो साधना के दस दिन विताये वे मेरे लिए कितने आनंददायक थे।"

- फिरोजा गांधी (ऋषिकेश)



"पिछले साधना-सत्र में आपसे जो कुछ पाया, उसके लिए अव तक आभार प्रकट न कर सकने के लिए क्षमाप्रार्थी हूं। साधना की सारी अनुभूति मेरे लिए भी तथा औरों के लिए भी अनेक प्रकार से लाभदायी रही है।"

सिस्टर सागरक्रांत (मुंबई)
[ईसाई साध्वी]



"हम जितनी भी शांति का अनुभव कर रहे हैं, जितना भी अंतर्मल धो रहे हैं, जितनी भी मंगलमैत्री प्रजनन कर रहे हैं, वह सव आपके और आपके ही द्वारा भगवान वुद्ध के सरल, शांतिप्रद और प्रज्ञामय मार्ग के प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप है।"

- गॅवर्ट वग्नेंड (इंग्लैंड)



"आपके जीवन का एक महान लक्ष्य है। और मैं क्या कहूं? केवल आपकी मंगल-कामना करते हुए कहता हूं कि आप सुखी रहें।"

– रैकवर आल्सन (स्वीडन)

"आपने मुझे जो भेंट दी है मैं उसके लिए कैसे धन्यवाद दूं! ज्ञान की भेंट सर्वश्रेष्ठ भेंट होती है।"

– केविन स्मिथ

[अपने देश और समाज से विद्रोह करके आये हुए हिप्पियों का एक जोड़ा इस विपश्यना मार्ग का अभ्यास करने के बाद धर्ममय आदर्श गृहस्थ जीवन बिताने का निर्णय लेकर स्वदेश लौटा। उन्होंने अपने एक पत्र में लिखा:]

"यदि हमें आपसे जो थोड़ा-बहुत धर्म मिला, वह न मिला होता तो इस पुनरागमन की कठिनाइयां हमारे लिए असह्य हो उठतीं। अब तो हम निरंतर अनित्यधर्म के चैतन्यप्रवाह का अभ्यास करते रहते हैं। आपने हम-जैसे कितने लोगों को सद्धर्म का यह आश्चर्यजनक उपहार दिया है।"

[बहुत दिनों भारत में रहने के बाद विपश्यना साधना के पांच-छः शिविर लेकर एक अमरीकी युवती स्वदेश लौटी। उसने लिखा:]

"वहां पहुँचकर मुझे जीवन का एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण निर्णय लेना पड़ा जो कि सामान्यतया चित्त में कड़वाहट और दौर्मनस्य ही उत्पन्न करता, लेकिन अब साधना के प्रभाव के कारण ऐसा कुछ भी नहीं हुआ। कहीं किसी के मन में कोई पीड़ा जाग ही न सकी।

"मैं अपने माता-पिता के पास रहने लगी हूं और आपके पास भारतवर्ष में जो कुछ सीखा है, उसे उनके सामने प्रकट करती हूं। ध्यान-साधना इनके लिए बिल्कुल नयी बात है। अतः मेरे लिए कठिनाइयां हैं। परंतु फिर भी मैं अपना धर्म-प्रयत्न करती ही रहूंगी।

"मेरा मन आपके प्रति कृतज्ञता के भावों से भर उठता है।"

वच्चों में वदलाव

"हमारी पाटशाला में नौ-वर्षीय एक लड़के को सप्ताह में सात-आट वार वुरे वर्ताव के कारण सजा मिलती थी। उसे पता था कि उसे वहुत जल्दी गुस्सा आता है पर गुस्से पर कावू करना नहीं आता था। उसे आनापान की साधना सिखायी गयी। स्कूल में नित्य दस मिनट और घर पर भी दस मिनट साधना करने को कहा गया। कुछ दिनों वाद उसने वताया कि उसे अव गुस्सा आता है तो सांस देख कर गुस्से को थोड़ा कम कर लेता है। धीरे-धीरे अन्य वच्चों ने उसे अपने साथ लेना शुरू कर दिया। उसने यह भी देखा कि सांस देख कर उटता है तो उसे शांति महसूस होती है और मन का तनाव व गुस्सा कम हो जाता है। अपनी कक्षा में अव शांतिपूर्वक वैट सकता है और सजा की जरूरत ही नहीं रही। वाद में इसने वच्चों का एक-दिवसीय शिविर भी किया और नियमित अभ्यास कर रहा है।

"मैं गत वर्ष से ऐसे सात से वारह वर्ष की उम्र के वच्चों को 'विहेवियरल,' 'इमोशनल' और 'अकैडमिक' (अध्ययन) समस्याओं पर, 'प्ले थेरापी' देने का काम कर रही हूं। स्कूल में थोड़ी देर आनापान विधि का अभ्यास भी कराती हूं। प्रारंभ में वच्चों को दो मिनट शांत वैटने का ही लक्ष्य रखा गया था। वाद में पांच मिनट तक आनापान विधि से सांस देखने का काम कराया जाने लगा। इन वच्चों को घर पर भी अभ्यास करने के लिए कहा गया। जिन्होंने निरंतरता कायम रखी उन सवमें कुछ-न-कुछ वदलाव दिखायी देता है। उनको शांति महसूस होती है और पढ़ाई में मन लगता है। ध्यान करने के वाद उन्हें कुछ देर तक वहुत अच्छा लगता है।"

– एक थेरापिस्ट

तिहाड़ जेल से धर्माश्रम

"जिन खोलीं मन की ग्रंथियां, तिन तोड़ीं पांव की वेड़ियां।"

"पिछले दिनों डॉ. किरण वेदी से प्रत्यक्ष संपर्क हुआ। तिहाड़ कारावास में उन्होंने वंदियों की मानसिकता और व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए जो कुछ किया उससे मेरे मन में उनके प्रति विशेप आकर्पण उत्पन्न हुआ। मैं उनके कार्यालय में जाकर उनसे मिला। लंवी वातचीत हुई। उस वातचीत से मेरा मन और भी प्रभावित हुआ। इसी वीच एक वौद्ध भिक्षुणी कालुवहन, जिन्हें मैं अनेक वर्षों से जानता हूं और जिनसे राजघाट पर रोज भेंट होती है किरण वेदी

के क्रांतिकारी कदम से उनकी ओर आकर्षित हुई और मेरे संकेत पर कारावास के बंदियों को एक हजार गांधी डायरियां देने को तैयार हो गयी। आपको पता ही होगा कि यह गांधीजी का सवा सौवां जयंती वर्ष है। मैंने किरण से संपर्क किया और यह निश्चय हुआ कि हम लोग वहां जायें। किरण हमें कारावास में ले गयी। बाहर गांधीजी और लालबहादुर शास्त्री के चित्र देख कर जहां प्रसन्नता हुई, वहां अंदर प्रवेश करके विपश्यना के चमत्कार देखने का अवसर मिला। हम जेल नं. ४ में थे जहां आपने कुछ दिन पहले एक शिविर का आयोजन किया था। लगभग ४५० बंदी सामने थे। किरण ने वहां पहुँचते ही संकल्प किया कि डायरियां विपश्यी बंदियों को ही दी जायेंगी। उपस्थित सारे बंदी वे थे जो आपके शिविर में सम्मिलित हुए थे। किरण ने बंदियों को संबोधित करने के लिए मुझसे अनुरोध किया। मैंने विपश्यना के विषय में अपने अनुभव सुनाये और उस ध्यान-पद्धति की महिमा से अवगत कराया। मैं यह देख कर मुग्ध हुआ कि विपश्यियों ने धूम्रपान करना छोड़ दिया है और उनमें विशेष प्रेमभाव उत्पन्न हुआ है। किरण ने प्रतिदिन प्रातः ७:४५ से ८:४५ एक घंटा नियमित विपश्यना करने का नियम बनाया है और उसके लिए स्थान निर्धारित किया है। सारा वातावरण विस्मयकारी था। कोई सोच भी नहीं सकता था कि अपराधियों को कोई इस प्रकार नयी दिशा दे सकता है और वे उस दिशा और दशा को ग्रहण कर सकते हैं।

"कात्सुबहन ने कुछ बंदियों को डायरियां भेंट कीं जिन्हें उन बंधुओं ने बड़े कृतज्ञभाव से ग्रहण किया।

"समारोह के बाद किरण उन स्थान को दिखाने ले गयीं जहां आपने एक हजार कैदियों को विपश्यना की भागवती शिक्षा दी थी। उसके साथ ही विपश्यना हॉल देखा जहां अनेक बंदी बड़ी भावना से आपका विडियो प्रवचन सुन रहे थे। वहां हम लोग कुछ देर बैठे। हॉल में पूर्ण शांति थी, पवित्रता थी। ऐसा प्रतीत होता था जैसे वह स्थान गहरे स्पंदनों से भरा है। मन एकदम सिमट कर भीतर चला गया।

"जो प्रक्रिया वहां आरंभ हुई है, उसे आगे बढ़ाने के लिए हम लोग प्रयत्नशील हैं। कितना प्रभाव डाला है विपश्यना ने! अनेक बंदी उसके शिविरों में शामिल होने के लिए उत्सुक हैं। यदि यही स्थिति रही तो तिहाड़ बंदीवास सच्चे अर्थों में आश्रम बन जायगा, ऐसा मेरा विश्वास है।"

– यशपाल जैन (दिल्ली)
[प्रसिद्ध पत्रकार और यशस्वी लेखक]



सार्वजनीन, सार्वभौम, शुद्ध धर्म की पद्धति

[उद्योगपति श्री आर. पी. जैन द्वारा भारतीय दूतावास, टोकियो (जापान) में दिये गये भाषण के अंतिम कुछ अंश]

"...अंत में मैं अपने आध्यात्मिक अनुभवों को भी बांटना चाहूंगा जिन्होंने मुझे अपनी संस्कृति की संपन्नता एवं गहराई का साक्षात्कार कराया है। हाल ही में मैं विपश्यना ध्यान के एक दस-दिवसीय शिविर में सम्मिलित होकर लाभान्वित हुआ हूं।

"महान आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का 'विपश्यना' ध्यान-पद्धति के प्रेरक हैं और इसके लिए विश्वभर में प्रसिद्ध हैं। इस शिविर ने आत्मसंयम की क्षमता सुधारने में बहुत लाभ पहुँचाया। शिविर के बाद मैंने यह भी अनुभव किया कि शाकाहारी भोजन चित्त की एकाग्रता का विकास करता है तथा आध्यात्मिक विकास के लिए अधिक अनुकूल है।

"आप पूछ सकते हैं कि मैंने विशुद्ध जैन ध्यान-पद्धति को क्यों नहीं अपनाया? क्योंकि विपश्यना संप्रदायविशेष से परे (सेक्युलर) उत्तम ध्यान-पद्धति है जो सब आध्यात्मिक अनुभवों की बुनियाद जैसी है और इसने मुझे एक जैन और एक मनुष्य की अवधारणा से पूर्णरूपेण अवगत करवाया है। मैंने इन अनुभवों से बहुत लाभ उठाया है और मुझे आशा है कि और भी सत्य के अन्वेषक इस आश्चर्यजनक मार्ग द्वारा आनंद प्राप्त करने के लिए आगे आयेंगे और इस प्रकार स्वयं को खोजेंगे। मैं इस ध्यान-पद्धति को, विशेषकर जापान के आधुनिक व्यवसायी वर्ग के लिए जिन्हें जीवन में तनाव का अधिक सामना करना पड़ता है, अनुमोदन करता हूं। विपश्यना हमें तनाव और बोझरहित जीवन जीने, सुगमतापूर्वक प्रयत्न करने, प्रसन्नतापूर्वक काम करने की कला सिखाती है।"



[स्वामी नारायण संप्रदाय 'अनुपम मिशन' संस्था के प्रमुख पूज्य श्री जसभाई पिछले तीस वर्षों से भावभक्तिपूर्ण कर्मकांडों से जुड़े जीवनोत्कर्ष के लिए बहुत कड़े नीति-नियमों का पालन करने वाले विख्यात संत पुरुष हैं। इन्होंने जब विपश्यना के व्यावहारिक अभ्यास के बारे में सुना तब अधिक जानकारी के लिए लालायित हो उठे। उनका मुमुक्षुभाव अंततः इतना प्रबल हुआ कि साथ रहने वाले लगभग एक सौ दस प्रबुद्ध साधु-संतों में से अट्ठासी लोगों के साथ एक शिविर में भाग लेने का निर्णय किया। अतः बाड़ा के केंद्र धम्मसिंधु पर इनके लिए एक अलग शिविर का आयोजन किया गया।

शिविर में रहते हुए इन सबने इतने पुराने कर्मकांडों को एक ओर रख कर, दत्तचित्त हो, साधना की और प्रभूत धर्मलाभ प्राप्त किया। शिविर के पश्चात वडोदरा के एक अभिनंदन समारोह में उन्होंने जो विचार व्यक्त किए वे श्लाघनीय हैं:]

"हम तो केवल साधक हैं और साधक का सम्मान नहीं किया जाना चाहिए। यहां जो भी सम्मान या अभिनंदन हुआ है वह विपश्यना साधना का हुआ है। इस साधना से मन स्थिर होता है, विकारों से मुक्ति मिलती है और समत्व में स्थिर होने का अवसर प्राप्त होता है। यह साधना अंतःकरण तक गहराती जाती है तथा इसके द्वारा सूक्ष्मतम सत्य तक पहुँचा जा सकता है। किसी भी धर्म या संप्रदाय का व्यक्ति इस साधना को अपना सकता है।

"सचमुच विपश्यना एक सार्वजनीन विद्या है जिसकी प्रशंसा वेदों में भी है। इससे बहुतों का मंगल हो!"

- मनहर जे. शाह



"दो दिन से वेदना-स्फुरण होने लगा है। आज तो ऐसा महसूस हुआ मानो सारी शक्तियां घूम-घूमकर इस स्थान में इकट्ठी हो गयीं और बाद में फैलने लगीं।

"सिर में जो झुनझुनी होती है उसमें परिवर्तन आया। केंद्र से चारों ओर फैलाव हो रहा है - बांयीं ओर ज्यादा। ऐसे लगता है जैसे कि प्रवाह केंद्र के मध्य में से चारों ओर बिखर रहा हो, जैसे पहाड़ से पानी।......

"गुरुजी, एक ही शिविर से मुझे लाभ प्राप्त हुए, उसे व्यक्त किये बिना नहीं रहा जाता।

"जैन संप्रदाय के सामायिक और प्रतिक्रमण के बारे में समाधान मिल गया। स्पष्टता मिल गयी। सामूहिक साधना और क्रिया के सातत्य के लाभ का और उपयोग का भी स्पष्ट ख्याल आ गया।....."

- बसंत शाह (सुरेंद्र नगर)



"आपने विपश्यना के द्वारा जो धर्म का मार्गदर्शन कराया, उससे बहुत लाभ हो रहा है। इससे सब दुःखों का अंत व ध्रुवत्व की प्राप्ति संभव है। विपश्यना के अनुभवों से जैन धर्म के ग्रंथों का मर्म प्रकट होने लगा है। जैन धर्म के मूल आचार ग्रंथों में विपश्यना पद्धति प्रस्तुत की गयी है। उदाहरणार्थ, यहां आचारांग का निम्न स्थल द्रष्टव्य है।

'आयतचक्खु लोगविपस्सी लोगस्स अहोभागं जाणइ, उड्ढं भागं जाणइ, तिरियं भागं जाणइ। गड्ढिए लोए अणुपरियट्टमाणे संधि विदित्ता इह मच्चिएहिं एस वीरे पसंसिए जे बद्धे पडिमोयए। जहा अंतो तहा बाहिं जहा बाहिं तहा अंतो, अंतो अंतो देहंतराणि पासति पुढोवि संवति पडिए पडिलेहए।'

अर्थात, इंद्रिय और मन के विषय को देखने वाला दीर्घदर्शी लोक-विपश्यक लोक के अधोभाग को जानता है, ऊर्ध्व भाग को जानता है और

तिरछे भाग को जानता है। विषयों से आसक्त लोग वार-वार भव-भ्रमण करते हैं। जो इस मनुष्य जीवन में संधि (ग्रंथि, जोड़) को जानकर विषय भोगों से दूर रहता है, वही शूरवीर है, प्रशंसनीय है, वंधनों से मुक्त करने वाला है। जैसी आंतरिक स्थिति है वैसी ही स्थिति वाहर (शरीर-इंद्रिय) पर प्रकट होती है। जैसा वाहर प्रकट हो रहा है, वैसा ही अंतःकरण में है। अर्थात, अंतःकरण (कर्म) के अनुरूप ही वाहर फल मिलता है। और वाहर में जैसी शुभ-अशुभ प्रवृत्ति करते हैं वैसा ही अंतर में कर्मों का निर्माण होता है। जो अंतर में और अधिक अंतर (गहराई) में शरीर की आंतरिक स्थितियों को देखता है, ऐसा करने वाला पृथग्जन (स्थूलद्रष्टा) भी पंडित जन के समान स्रोतों को देखने लगता है। अर्थात, वह अनुभव करने लगता है कि जो शरीर और चित्त में प्रकट हो रहा है उसका स्रोत अंतर में है।

"पटखंडागम की टीका धवला पुस्तक १३वीं में ध्यान पर पैंसठ गाथाएं हैं। उनमें वर्णित ध्यान-पद्धति विपश्यना का अनुसरण करती प्रतीत होती है। उदाहरणार्थ, गाथा संख्या ३२ यहां दी जाती है:

'आलंवणेहि भरियो लोगो, ज्झाइदुमणस्स खवगस्स।
जं जं मणसा पेच्छइ तं तं आलंवणं होइ॥'

अर्थः- 'यह लोक ध्यान के आलंवनों से भरा हुआ है। ध्यान में मन लगाने वाला साधक मन से जिस-जिस को देखता है वह-वह ध्यान का आलंवन होता है।' [यहां पर मन से चिंतन करना नहीं आया है, अपितु मन से देखना आया है जो विपश्यना का द्योतक है।]

(उपर्युक्त उद्धरणों में आये 'लोग' (लोक) शव्द का अर्थ प्राणमय शरीर ही उपयुक्त लगता है।)

"इसी प्रसंग में जैन धर्म की साधना-पद्धति में आया 'पौषध' का प्रतिज्ञापाठ और विपश्यना साधना-पद्धति में आया अष्टशील का प्रतिज्ञापाठ 'पोसथ' – इन दोनों पाठों का शव्द-साम्य और अर्थ-साम्य द्रष्टव्य है।

"उपर्युक्त ध्यान-साधना पद्धतियों का साम्य इस तथ्य का द्योतक है कि जैन और वौद्ध दोनों ही एक ही श्रमण परंपरा के अंग हैं। दोनों ही का उद्देश्य चेतना को जाग्रत कर संवर और निर्जरा द्वारा राग-द्वेष के मल को क्षीण कर वीतराग वनाना रहा है।

"इगतपुरी में एक मास की साधना में आपसे जो मार्गदर्शन मिला है उससे धर्म के वास्तविक स्वरूप को समझने का लाभ मिल रहा है। कर्मों को धुनकर उनकी सघनता को तोड़ना, ग्रंथियां का भेदन करना, स्थितिघात, रसघात करना

आदि साधना की अनेक क्रियाओं का रूप अब अधिक स्पष्ट दिखाई देने लगा है। आपकी इस कृपा के प्रति अत्यंत आभारी हूं।" - कन्हैयालाल लोढ़ा (जयपुर)



अनमोल दस दिवस

मेरे दस दिन विपश्यना के संग

करने चला था विपश्यना का ध्यान। सुना था, यह मिटा देता है सारी व्याकुलता; भर देता है जीवन में परम शांति और समता का समाधान! साथ में पत्नी भी थी; मेरा साथ वह सदा देती है ऐसी धर्म की यात्रा में। इगतपुरी का आश्रम क्या ही सुंदर स्थान है! नवंबर का महीना था, मौसम भी सुहावना था, और था सबसे बड़ा सौभाग्य गुरुजी स्वयं भी थे वहां। गुरुजी तो बस गुरुजी थे; स्वयं बुद्ध भगवान ही मानो उनके रूप में बोलते थे!

क्या अनुशासन था! सारी उत्तम व्यवस्था! और व्यवस्था करने वाले थे सभी धर्मसेवक; कोई मनोचिकित्सक, कोई इंजीनियर, तो कोई अतिसाधारण मानव; पर सभी के अंदर भरी थी सेवा की पवित्र निष्ठा, निःस्पृहता। विपश्यना से जो लाभ उन्हें मिला था, वह सभी को मिले, इसी भावना से वे दे रहे थे सेवा। उनके शुद्ध मन में भरी पड़ी थी करुणा। नौ दिन तक आर्य मौन रखना पड़ा। पेड़ों की भाषा, सूर्यास्त, सूर्योदय और चांद की भाषा समझने लगा। मन निर्मल हो गया। बाहर से कोई संपर्क ही नहीं रहा। विपश्यना होती है अंतर्जगत की यात्रा, शील-समाधि-प्रज्ञा की शिक्षा, शांति और समता का अभ्यास। गुरुजी के प्रवचनों को बड़े ध्यान से सुनते थे। खाली स्लेट पर जैसे सुंदर साफ अक्षर उभरते हैं, वैसे ही गुरुजी के वचन हमारे मानस पर उभरते चले गये। वहां पर हम जीते थे एक भिक्षु का सा जीवन। पाते थे सात्त्विक भोजन; सहज ही होता था पंचशील का पालन। मन को शुद्ध बनाने का यह था कैसा अद्भुत प्रयास! चार बजे सुबह उठ जाते थे। चौबीस घंटों में ग्यारह घंटे चलता था ध्यान का अभ्यास; दो घंटे सुनते थे गुरुजी के दोहे व प्रवचन। सादा भोजन मिलता था एक बार, दूध फल आदि दो बार। डिनर नहीं मिलता था। इसी तरह बीते दस दिन। फिर भी थके नहीं कभी, भूखे नहीं रहे कभी, है न आश्चर्य! 'ध्यान' था बस केवल देखना – अपनी देह के अंग-अंग में हो रही संवेदनाओं को देखना अपने ही मन की आंखों से, पर शांत सजग और समता-भरे चित्त से। कोई प्रतिक्रिया नहीं करना था, सिर्फ 'जो जब जैसा है' उसको वैसा ही जानना था, जगत की मूलभूत अनित्यता को पहचानना था। राग-द्वेष-मोहमूढ़ता के कारण हम हो जाते हैं व्याकुल, चित्त में उभर आते हैं अनेक विकार, बंध जाती हैं

गांठें, इस ध्यान से उनका हो जाता उन्मूलन। छूट जाती है आदत मन की आसक्ति-भरी अंधी प्रतिक्रिया करने की, होता है अभ्यास इंद्रिय-घटित सभी अनुभवों को समता से लेने का। सच विपश्यना तो है मन को ऊंचा उठाना सीखना: पशुवत प्रतिक्रिया के स्थान पर मनुष्यवत विवेक से सत्कर्म करना सीखना। मन को वश में करने की, निर्मल और श्रेयार्थी बनाने की यह है अपूर्व साधना! बड़ी दूर ले जा सकती है यह साधना, यह है विकारों के बंधन से मुक्ति का मार्ग; और मुक्त जीवन में ही रहता है सच्चा सुख और शांति! विपश्यना तो ले जा सकती और भी दूर, जन्म-जन्म के संस्कारों से भी मुक्त कर सकती है यह, इंद्रियातीत अनुभव तक ले जा सकती है यह, निर्वाण तक पहुँचा सकती है जिससे बुद्ध ने पायी थी संबोधि। दस दिन बाद स्फूर्त मन से वापस लौटे। हमारे इस अनित्य जीवन में नित्य आनंद शामिल हो गया था। टूट रही थीं हृदय पर रखी चट्टानें, फूट रहा था अंदर से करुणा और प्रेम का स्रोत। जो शांति हमें मिली, हमारे सुख में सभी शामिल हों, यह मंगल-कामना भरी हुई थी शरीर के अंग-अंग में। प्रार्थना है, हम चलें सदा इसी राह पर: खुद सुख-शांति पायें, और बनें कारण दूसरों की भी सुख-शांति के!

– माधवप्रसाद गोयन्का

"मैं तो डल्हौजी से बहुत ही प्रभावित होकर लौटा हूं। आपने वहां जो कार्यक्रम रखा था, मन अभी तक उसी में घूम रहा है और आपके स्वर प्राय: कानों में गूंज उठते हैं। सारा कार्यक्रम अत्यंत प्रभावशाली गया। बिना शिविर में सम्मिलित हुए उसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। आप सबकी आत्मीयता ने तो मुझे विभोर कर दिया। मेरा मन बार बार दौड़कर आप सबके बीच पहुंचता है।"

– एक साधक (दिल्ली)

गर्भ में पड़े धर्म का बीज

"दिसंबर में मेरा छठा तथा पत्नी दीपा का पहला शिविर संपन्न हुआ। इस शिविर के दौरान मेरी मानसिक स्थिति बहुत ही डावांडोल रही और शारीरिक स्तर पर पीछे मेरुदंड और दाहिने पांव के तलवे पर एक-जैसा लगातार दु:खद स्पंदन चलता रहा। मगर फिर भी यथाशक्ति चित्त को समता में स्थापित करता रहा। अनित्यबोध दृढ़ करता रहा। इसलिए शिविर के अंत में बड़ा उत्साह, बड़ी स्फूर्ति जागी।

"सही धर्म का एक गुण है कि भटके हुए मनुष्य को आमूल बदल देता है, यह बात मैंने अपने अनुभव से जानी। बिना धर्म मनुष्य के जीवन में न कोई

दिशा है, न ध्येय। दुःख से दुःख की ओर ही भागता रहता है। धर्म मनुष्य के जीवन में एक नयी चेतना जगाता है, बशर्ते जब कोई धर्म अपने जीवन-व्यवहार में लाये, वैसा आचरण करे।

"मेरी पत्नी सौ. दीपा का भी अनुभव अच्छा रहा। विशेषत: शिविर के दौरान वह गर्भवती थी। उसने एक पुत्र को जन्म दिया। भीतर से खूब धर्मकामना जागती है कि ऐसे नये-नये जन्मे बालक कितने भाग्यशाली हैं जिन्हें गर्भ में ही इतना अनमोल धर्म मिल गया हो। इतनी कल्याणकारी विपश्यना साधना मिल गयी हो। ऐसा लगता है पिछले जन्मों में ये बालक-बालिकाएं धर्म के रास्ते पर खूब चले होंगे।

"इसलिए भीतर से धर्मकामना जागती है कि आनेवाले दिनों में ये इस दुःखी संसार के अनेक लोगों के कल्याण के कारण बनें! उनकी सही भलाई के लिए प्रेरक बनें! सारे संसार में धर्म खूब फले-फूले, खूब बढ़े! समस्त मानव-जाति और सारी जीवसृष्टि का मंगल करें! सारे लोग स्वस्थ-शांत हों! फिर एक बार जन-जन में खुशी की लहर जागे।"

– नंदक कुमार (धागुल)



सत्य से साक्षात्कार

"सब मिलाकर अनुभूतियां बहुत अच्छी हुईं। मेरे विचार से यह बड़ी सीमा तक मेरी जीवन-दिशा बदलेंगी। मैंने देखा जीवन के अमूल्य क्षणों को मैं व्यर्थ में खोता रहा हूं और वास्तव में जानता ही नहीं कि आदमी है क्या? अनेक दुःखद अनुभवों से मुझे लगा कि मैं धीरे से नये जीवन के प्रति जाग्रत कर दिया गया हूं।

"आपको अनेक धन्यवाद! नमस्ते।"

– कोनी क्लार्क (कॅलिफोर्निया, अमेरिका)

"जब मैं घटनाओं को सही परिप्रेक्ष्य में देखते हुए अपने आपको समझने की कोशिश करता हूं तब आनापान और विपश्यना मदद करते हैं।"

– चार्ल्स बेली (नई दिल्ली)

"विपश्यना 'अहं' के प्रति जागरूक रहने का अभ्यास है। 'अहं' और परम चैतन्य को समझने की दिशा में जो सही प्रयास और सही दृष्टिकोण है, उसके लिए विपश्यना मेरे लिए प्रेरक और सहायक बनी है।"

– माइकल रेमंड रयान (आस्ट्रेलिया)



"इस साधना के कारण अपने दोषों के प्रति अधिक सजग हो गया हूं।....मैं महसूस करता हूं कि मैं इस साधना को पर्याप्त वलपूर्वक जीवन में उतार सकने में समर्थ नहीं हो पाया हूं जिससे कि पुरानी आदतों के सभी दोष दूर कर सकूं। लेकिन फिर भी शुरूआत तो हो ही गयी है।"

– जूलियन जेमस होल्ड्सवर्थ (इंग्लैंड)



"विपश्यना साधना के फलस्वरूप जीवन-व्यवहार में अपनी ही मानसिक प्रतिक्रियाओं के प्रति जागरूकता वढ़ी है - विशेषकर, द्वेषात्मक प्रतिक्रियाएं भीतर भी और वाहर भी।"

– कॉन डेलालीश (न्यूजीलैंड)



[श्री लूक मैथ्यूस, ऑंटारियो, कनेडा के युवा साधक हैं जिन्होंने धम्मगिरि में धर्म को जीवन अर्पण कर रखा है। फरवरी १९७३ के १३३वें शिविर में अपने अनुभव-पत्र में पूज्य गुरुजी को संवोधित करते हुए अपनी अनुभूतियों के विषय में उन्होंने लिखा था:]

"...वह वड़ा भय लगभग दो सप्ताह वाद वैठ गया...इस वीच समता-सरीखी कोई वात वनाये रखना और तत्कालीन विचारों में न वहना, वड़ा कठिन कार्य था।....अभी भी इसका प्रभाव पूर्णरूपेण भंग नहीं हुआ है। अपनी प्रतिमूर्ति को इस भांति असहाय रूप से भग्न होते, छिन्नभिन्न होते, स्वयं निहारना वड़ा कष्टकारी अनुभव था। किंतु फिर भी ऐसा लगता है कि इस भूमिका ने मेरे में आपके तथा धर्म के प्रति मेरी भक्ति में कुछ अभिवृद्धि तो की है। इन दोनों का मुझमें अभाव-सा था...

"और तव से लूक अपने चालीस शिविरों की संख्या को आगे वढ़ाना ही भूल गये। उनकी भावना का रूप ही वदल गया। उन्हीं के शब्दों में गाड़ी चलाने के लिए उसके दोनों चक्के समान रूप से सवल रखना है- काम और सजगता...काम करते जागरूक रहना, वाहर काम भीतर जाग।

"शारीरिक श्रमदान, लूक के लिए कोई काम न छोटा है न वड़ा। युवा वलिष्ट शरीर के धनी होने के नाते वे दिनभर मिट्टी खोदते हैं, लकड़ी काटते हैं, कोई भी कष्टसाध्य काम वे अपने लिए ही रखते हैं। उन्होंने धर्म को पा लिया है एवं धर्म ने उन्हें सहेज लिया है।"



"काठमांडू में अंग्रेजी पढ़ा रही हूं। आपने मुझे जैसा सिखाया वैसे इन शक्तिशाली स्पंदनों की अनुभूति करती रहती हूं। कभी सव कुछ छूट जाता है, मध्यस्थ भवंग विंदु भी छूट जाता है। कभी फिर उन संस्कारों में तैरने लगती हूं

जो कि धीरे-धीरे परंतु दृढतापूर्वक एक-पर-एक उठते रहते हैं और मैं उनका विना दमन किये उन्हें उठने देती हूं।" - एक विदेशी साधिका (नेपाल)



"१९६१ से मद-व्यसनी था। डल्हौजी में पहली वार १९७४ में विपश्यना लेने के वाद व्यसनमुक्त हुआ। हर क्षेत्र में लाभ हुआ। परंतु विपश्यना का अभ्यास छूट गया। पिछले आठ महीने में कुल चार या पांच वार ध्यान करने वैठा हूं। सो भी एक वार में तीस मिनट से अधिक कभी नहीं बैठ पाया। परिणामस्वरूप मेरे शील-सदाचार पुन: जर्जरित होने लगे। मांस और मदिरा, जो इतने वर्षों से छूट गये थे, उनका सेवन फिर शुरू हो गया। अहंकारजन्य मिथ्याभाषण ओठों पर आने लगा। यह अधोगति की स्थिति मेरे लिए अच्छी नहीं है। अत: फिर एक वार शिविर में शामिल हो रहा हूं।.....जानता हूं कि विपश्यना ही मेरे जीवन का मार्ग है।......."

- ड्राइट रैंडोल्फ होल्मस (काटमांडू)
[पीस-कॉर्प्स में अध्यापिकी करने वाला साधक]



"मेरी साधना ठीक तरह से नियमपूर्वक चल रही है, गुरुवर! मुझे मालूम होता है कि अंतर में जितनी शुद्धता होती है, वाहर उतनी अपने आप प्रकट हो जाती है। मैं वदल गयी। वाहर के व्यवहार में वहुत अंतर आ गया, वाहर भीतर एक-सा व्यवहार होता है। मुझे शांति मिली है। शिविर के दौरान दस दिन की स्थिति ने मेरा विशाल हृदय खोल दिया, चित्त शांत-गंभीर है, क्षण-क्षण को जानता है, प्रज्ञा जागृत है, चैतन्य जागृत है, मैं होश में हूं। अवकी साधना में मुझे हार्दिक शांति मिली है।" - एक साधिका (विहार)



भाव-विभोर

"शुद्ध धर्म क्या है?" यह पहली वार पूज्य गुरुजी के १९९४ में सारनाथ में हुए सार्वजनिक प्रवचन में सुना तो धर्म और संप्रदाय का फर्क जानने की तीव्र उत्कंठा उभरी और काठमांडू में लगने वाले विपश्यना शिविर में चला गया। पहली वार ऐसा अवसर प्राप्त हुआ कि संवेदनाओं के सहारे चित्त की तह में जाकर विकारों के प्रभाव को जाना। कुछ क्षणों के लिए नैर्वाणिक सुखानुभूति का-सा अनुभव हुआ और संपूर्ण चिंतन ही वदल गया। वीस साल पुरानी मदिरासेवन की लत से छुटकारा मिला, क्रोधादि विकारों पर भी अंकुश लग गया। तव से लगातार साल में एक दस-दिवसीय शिविर और नित्य नियमित के अभ्यास द्वारा चित्त-प्रक्षालन के प्रभाव को न केवल मैं स्वयं अनुभव कर रहा हूं वल्कि परिवार व समाज के लोगों से संवधों में सुधार होकर, अभूतपूर्व मधुरता आ गयी है। इसलिए अपने अनुभव के आधार पर कह सकता हूं कि यह विद्या हर व्यक्ति के विकारों को दूर कर सकने में सक्षम है।"

– श्री सत्यप्रकाश अग्रवाल (वाराणसी)



"...विपश्यना से वड़ा सुधार हुआ है। पिछले दस साल से सिगरेट पीने की पुरानी आदत छूट गयी है।..."

– श्री सुनील एस. झवेरी (सूरत)



जेल में विपश्यना

जनवरी १९९४ में पहला शिविर किया। यह विद्या सचमुच में बड़ी कल्याणकारी है। साथ ही यह भी लगा कि मैं अभी विद्या को ठीक से समझ नहीं पाया हूं। अतः अप्रैल '९४ में ही पूज्य गुरुजी के साथ दूसरा शिविर किया। इस वार ठीक से समझा कि विपश्यना क्यों, कैसे और किसलिए करनी चाहिए। अव से पहले मैंने ऐसा कोई अपराध नहीं किया था। पर हर मनुष्य यही सोचता है कि मैं शांत हूं। पहले मैं भी यही सोचता था लेकिन विपश्यना करने के वाद पता चला कि कितना अशांत, वेचैन और क्रोधी था। अंतर्मुखी होने की यह कला विपश्यना विद्या में ही मौजूद है। इसके अभ्यास से मुझमें किसी वात को समझने की शक्ति, स्मरणशक्ति में वृद्धि और सेवाभाव की भावना जगी है। अव मैं यथाशक्ति सेवा देना चाहता हूं और दे भी रहा हूं।

"जेल में आकर ऐसा लग रहा था कि मैं कहां और किस अपराध में आ गया हूं। काफी परेशान रहता था। परंतु विपश्यना पाने के वाद ऐसा सोचने लगा हूं कि मेरे पूर्वजन्म का कोई पुण्य था जिसके कारण यहां आया और विपश्यना से संपर्क हुआ। शायद मैं जेल में नहीं आता तो इस अनमोल कल्याणकारी विद्या से वंचित ही रह जाता। शील-पालन करने में अभी पूर्णतः सक्षम नहीं हो पाया हूं, पर प्रयासरत हूं। नियमित साधना कर रहा हूं। अव तक तीन शिविर करके, १२ शिविरों में सेवा दे चुका हूं। आगे भी सेवा व साधना में रत रहूंगा। मैं पूज्य गुरुजी और सहायक आचार्य का कृतज्ञ हूं कि उन्होंने मुझे इस चहारदीवारी के भीतर आकर यह विद्या प्रदान की जहां इस वात की कोई कल्पना भी नहीं कर सकता था। सव का मंगल हो!"

– गणेश कुमार (तिहाड़ जेल)



"मैं जेल में २४-९-९२ से एक मुलजिम के रूप में हूं। मैंने यहां १-१-९४ को विपश्यना का पहला शिविर किया, तव जाना कि मैं किसके इशारों पर नाच रहा था। इसके पहले मैंने अपनी जिंदगी में जिसके इशारों पर जो कुछ किया था – वह है मेरा मन। पहले मुझे मन के वारे में कुछ पता नहीं था। लेकिन विपश्यना करने के वाद मुझे पता लगा कि सही जीवन क्या है। विपश्यना के वाद मुझमें वहुत वदलाव आया है। मन वहुत शांत हुआ है। प्रारंभ में मुझे वड़ी वेचैनी हुई, लेकिन धीरे-धीरे मन ठहरने लगा। अव मैं आनंद से भर जाता हूं। जव मैंने ४-४-९५ का दूसरा शिविर पूरा किया तव मुझे लगने लगा कि जव भी मन दूसरों के वारे में वुरा सोचता है तव मैं वहुत वेचैन हो जाता हूं। इसके वाद मैंने कोर्ट में

जाकर अपना गुनाह कवूल कर लिया और मन में यह सोच लिया कि अव मैं ऐसा कोई काम नहीं करूंगा जिससे दूसरे की हानि होती हो। आज भी मेरी साधना जारी है। जव भी समय मिलता है, साधना करने लगता हूं। अव मेरा मन ज्यादा सोच-विचार में नहीं रहता। मुझे ऐसा लगता है कि विपश्यना करने से नया जन्म हुआ है। मेरे अंदर जितने भी विकार हैं उनको वाहर निकालना चाहता हूं और एक अच्छे साधक के रूप में उभरना चाहता हूं। मैं घर जाकर अपने माता-पिता को भी साधना कराना चाहता हूं। आपका आभारी हूं।"

– रमेश उ. राय (तिहाड़ जेल, नई दिल्ली)



"जवसे मैं शिविर में गया हूं सारा जीवन वदल गया। पहले मेरा मन वहुत भटकता था परंतु धीरे-धीरे एकाग्र होने लगा है। मुझे स्थूल और सूक्ष्म दोनों संवेदनाओं की अनुभूति हुई। पहले मेरे मन की भावना इस प्रकार रहती थी कि मैं ज्यादा-से-ज्यादा धन किस प्रकार एकत्रित कर लूं। पर अव सोचने लगा हूं कि धन एकत्रित करके कोई फायदा नहीं है। न कुछ लेकर आया था और न कुछ लेकर जाऊंगा। इसलिए लालच मुझे व्यर्थ प्रतीत होने लगा है। मुझे ७-८ वर्ष से नींद न आने की वीमारी थी। सोते समय हर १५ मिनट में उठ कर वैठ जाता और वार-वार पेशाव के लिए जाना पड़ता। ९ महिने तक इलाज कराया पर कोई फायदा नहीं हुआ। अव विपश्यना से यह सव ठीक हो गया है। अव मैं नित्य ६-६ घंटे साधना कर लेता हूं। वुरी भावनाएं कम होती जा रही हैं। अव तो लगता है कि कोई लंगड़ा-लूला हो तो उसकी सेवा में ही सारा समय विताऊं।

"पैसे कमाने के लालच में कुछ गलती कर गया, इसलिए यहां आना पड़ा। पर अव लगता है यह सव वेकार है। अव ऐसा नहीं लगता कि किसी का छीन लूं– यहां भी, वाहर भी। संवेदनाओं का निरीक्षण करते-करते जो परिवर्तन आया है वह वड़ा महत्त्वपूर्ण है। अव तो यही जानता हूं कि शेष जीवन साधना और सेवा ही करूं।"

– विजयकुमार गंगाकुमार (तिहाड़ जेल, नई दिल्ली)
[पैंतीस-वर्षीय वंदी युवक]



"मैं यहां पिछले पंद्रह वर्षों से आजन्म कारावास की सजा भुगत रहा हूं। इस वीच दि. १८-४-९७ से २८-४-९७ तक इस कारागार में आयोजित विपश्यना शिविर में मुझे साधक के रूप में भाग लेने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इसके वाद दूसरे शिविर में मुझे धर्मसेवक के रूप में भाग लेने का अवसर प्राप्त हुआ। इन शिविरों में रह कर मुझे विपश्यना साधना का सही अर्थ समझ में आया।

"विपश्यना साधना लेने के पहले मैं वहुत चिड़चिड़ा था। मुझे वीड़ी पीने का व्यसन था। भविष्यकाल के नये-नये सपने मैं संजोया करता था और प्रत्येक वार जेल के गंदे तनावपूर्ण वातावरण के कारण मेरे मुँह से गाली ही निकलती थी। किसी के भी प्रति मेरे मन में आदर नहीं था, परंतु जव मैंने साधना का अभ्यास किया तथा गोयन्काजी के वीडीओ कॅसेट सुने, मुझे पता नहीं था कि मैं कितनी धुंध में था परंतु उसके वाद मेरा सारा नशा ही उतर गया। कारण, 'जीवन जीने की कला के अनुसार स्वयं जीयो और जीने दो।' – यह समझ में आने के वाद मेरे मन में लगातार चिंतन होने लगा और उसके वाद मेरा सारा जीवन ही वदल गया।

"मैं रोज सुवह-शाम साधना करने लगा और समय मिला तो दोपहर में या रात्रि में भी। हमें प्रतिदिन तीन घंटे पहरा देना पड़ता है। इस समय भी मैं मन से साधना करने लगा। इस कारण मुझे अत्यंत आनंद की अनुभूति होने लगी और मानसिक समाधान मिलने लगा। आज मुझे ऐसा अनुभव होता है कि मेरे जैसा सुखी शायद ही कोई होगा, क्योंकि मुझे आज कोई भी व्यसन नहीं है। मेरे स्वभाव में वहुत परिवर्तन आया है। मेरे मन में प्रत्येक व्यक्ति के प्रति आस्था निर्मित हुई है। अव मेरे मुँह से कोई वुरा शव्द नहीं निकलता। प्रत्येक व्यक्ति के प्रति अव मेरे मन में मंगलमैत्री की भावना रहती है। इस कारण मेरा मन अत्यंत आनंदित रहता है।

"यह नया वर्ष आप तथा इष्टमित्रों व परिवार सहित सव के लिए सुख-समृद्धि का हो! आपका यह कार्य अत्यंत मूल्यवान है। इस संघर्षमय जीवन में प्रत्येक व्यक्ति के मन में विपश्यना साधना का अंकुर फूटे। हरएक का जीवन अमृतमय और मंगलमय होने के लिए इस विपश्यना की अत्यंत आवश्यकता है। ईश्वर आपके कार्य में सफलता दें।

– ववन रामचंद्र कल्लोळे (कोल्हापुर)
[कड़ंवा केंद्रीय कारागार का वंदी]



अमेरिकी जेल में विपश्यना

[सिएटल-स्थित अमेरिका की 'नार्थ रिहैबिलिटेशन फैसिलिटी' नामक जेल में पहला शिविर २८ अक्टूबर, '९७ में लगा जिसमें ग्यारह पुरुष कैदियों को शामिल किया गया। साधकों में आये परिवर्तनों से उत्साहित होकर अधिकारियों ने महिलाओं की जेल में दूसरा शिविर २४ फरवरी से ७ मार्च, '९८ को लगाया जिसमें कुल सात महिला कैदियों को सम्मिलित किया गया। इनको शिविर का बड़ा लाभ मिला। शिविर के पश्चात सभी साधिकाओं ने मिलकर एक ही कार्ड पर हस्ताक्षर करते हुए पूज्य गुरुजी को जो अभिनंदन कार्ड भेजा, उस पर कुछ इस तरह के उद्गार अंकित हैं:]

"मुझे लगा जैसे पूरे शिविर आप हमारे साथ रहे।"

"आप शांति के आगार हैं।"

"आपको बताना चाहती हूं कि पूरे शिविर से मुझे सचमुच बहुत लाभ हुआ। हमें अपने कठिन परिश्रम पर खुद को धन्यवाद देने के साथ विपश्यना का परिचय कराने के लिए आपको विशेष धन्यवाद।

"पूरे प्रशिक्षण के लिए आप को बहुत-बहुत धन्यवाद, जिसे हम कभी नहीं भुला सकेंगे।

"मैं अपनी प्रसन्नता किन शब्दों में व्यक्त करूं कि यह शिविर मेरे लिए कितना सहायक और मददगार सिद्ध हुआ। एक बार पुनः धन्यवाद!

"विपश्यना सिखाकर आपने बहुत बड़ा उपकार किया है जो कि हमारे लिए जीवनभर का अभ्यास है।

"मैंने तो कभी सोचा भी नहीं था कि विपश्यना से इतनी शांति मिल सकती है। आप तो पूरे दस दिन हमारे साथ ही रहे। गोयन्काजी! आपको बहुत-बहुत धन्यवाद।"



प्रश्नोत्तर

साधकों के प्रश्न एवं गुरुजी के मंगलकारी उत्तर

कोल्हापुर के श्री राजाराम वेरी -

"हम दोनों (मैं और मेरी पत्नी) नित्य नियमित ध्यान करते हैं और पहले से कहीं अधिक प्रगति और प्रसन्नता अनुभव करते हैं।

"पिछली फरवरी के शिविर में शामिल होने के पूर्व मुझे केवल गर्दन तक स्पष्ट संवेदनाएं महसूस हुआ करती थीं और उससे नीचे के भागों में वहुत कम संवेदना जागती थी। इस वार मैंने शिविर में देर तक निरंतरता से ध्यान किया जिसके कारण अव मुझे शरीर के अधिकांश भागों में संवेदनाएं महसूस होने लगी हैं। लेकिन ये संवेदनाएं अभी शरीर के वाहरी स्तर तक ही सीमित हैं। कभी-कभी एकाएक कंधों और घुटनों पर एकाध तीव्र संवेदना मचल उठती है और कभी विना किसी प्रयत्न के ही पेट भीतर की ओर धँसने लगता है।

"कृपया 'विपश्यना पत्रिका' के माध्यम से वताइये कि क्या मैं इन वाहरी-वाहरी संवेदनाओं को नियंत्रित करने का प्रयास करूं अथवा वाहरी संवेदनाएं जैसी होती हैं, होने दूं और उन्हीं के साथ आंतरिक संवेदनाओं को जानने का प्रयास जारी रखूं?"

उत्तरः "यह सत्य है, लंवे अर्से तक अभ्यास की निरंतरता द्वारा ही सारे शरीर की मूर्च्छा दूर होती है और सारे शरीर में संवेदनाएं महसूस होने लगती हैं। सामान्यतया प्रारंभ में जो संवेदनाएं प्रकट होती हैं, वे अधिकतर स्थूल ही होती हैं और शरीर के वाहरी-वाहरी भाग पर ही अनुभव की जाती हैं। इन संवेदनाओं की अवहेलना न करें। सिर से पांव तक यात्रा करते हुए इन संवेदनाओं को ही तटस्थभाव से देखें। यह भी समझते रहें कि हम संवेदनाओं का निर्माण नहीं कर रहे हैं। जो कुछ हो रहा है वह कुदरतन हो रहा है। हम इन स्थूल संवेदनाओं को रोकना चाहें तो रोक नहीं सकते और इन्हें सूक्ष्म संवेदनाओं में पलटना चाहें तो पलट नहीं सकते। हम संवेदनाओं का निर्माण नहीं कर सकते। इसीलिए साधना करते समय भोक्ताभाव तो दूर हो ही, कर्त्ताभाव का सारा 'अहं' भी दूर होना चाहिए। केवल साक्षीभाव पुष्ट होते रहना चाहिए।

"शरीर के वाहरी स्तर पर जो स्थूल संवेदनाएं प्रकट हो रही हैं उन्हें यदि साक्षीभाव से देखते रहें तो समय पाकर इनका समापन होगा ही और इनकी जगह किसी प्रकार की सूक्ष्म संवेदना सारे शरीर में महसूस होने लगेगी और तव शरीर का कोई भी हिस्सा मूर्च्छित नहीं रह पायगा। न ही शरीर के किसी हिस्से पर कोई

घनीभूत संवेदना रहेगी। ऐसी अवस्था में सरलता से शरीर के भीतर की संवेदनाओं की अनुभूति होने लगेगी। जब तक शरीर के किसी हिस्से पर मूर्च्छा है या अर्धमूर्च्छा है अथवा घनीभूत संवेदना है, तब तक शरीर के भीतर की संवेदनाओं को जान सकना सरल नहीं है। अतः जो संवेदनाएं बाह्य स्तर पर प्रकट हो रही हैं उन्हें ही साक्षीभाव से देखते रहने का अभ्यास पुष्ट करना चाहिए।"



कोल्हापुर के साधक आर्किटेक्ट श्री राजाराम वेरी –

"मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता होती है कि अनेक लोग विपश्यना की ओर आकर्षित हो रहे हैं और इससे लाभान्वित हो रहे हैं। अब तो कोल्हापुर में भी काफी संख्या में विपश्यी साधक हो गये हैं।

"मेरी साधना ठीक चल रही है। अब तो यह मेरे जीवन का अंग ही बन गयी है। मैं नित्य नियमित साधना करता हूं। पिछली जनवरी में आपके स्वयंशिविर में भाग लेने आया था, इससे मुझे बहुत ही लाभ हुआ। मैं एक बार फिर शीघ्र ही किसी शिविर में आना चाहता हूं।

"इस साधना से मेरी आंतरिक शांति बढ़ी है। किसी भी समस्या को स्पष्टतया समझ सकने की क्षमता बढ़ी है। आसपास के सभी लोगों के प्रति प्यार का भाव बढ़ा है, यहां तक कि पेड़-पौधों और पर्वतों के प्रति भी।

"अब धीरे-धीरे मुझे सारे शरीर में संवेदनाएं मिलने लगती हैं यद्यपि कुछ एक स्थानों पर संवेदनाएं जरा दुर्बल रहती हैं। मुझे विश्वास है कि अभ्यास करते-करते यह भी स्पष्ट हो जायेंगी। विपश्यना साधना का मार्ग तो सतत आगे बढ़ते रहने का मार्ग है। कहीं रुकना है ही नहीं।

"पिछले शिविर के बाद मैंने एक बात और देखी है। प्रातःकाल जब मैं नींद से जागता हूं तब अनायास ही सिर से पांव तक सारे शरीर में सूक्ष्म ऊर्मियों की अनुभूति होती है। चंद मिनटों के बाद इन ऊर्मियों में परिवर्तन आने लगता है। कोई-कोई कठोर बन जाती हैं, कोई मुलायम, कोई तीव्र जैसे कि रोज की साधना की बैठक में होते रहता है।

"अपने भीतर की सच्चाई को देखते हुए मुझे पैगंबर मोहम्मद के यह बोल याद आ जाते हैं कि अल्लाह जब किसी बंदे पर मेहरबान होता है, तब उसे इस लायक बनाता है कि वह अपने भीतर अपनी खोट स्वयं देख सके।

"मेरे निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर भिजवाने की कृपा करें: -

प्रश्नः बहुधा बिना प्रयत्न किये ही सिर में बहुत तेज संवेदना जाग उठती है और मन को अपनी ओर खींचने लगती है। कभी-कभी तो इतनी तीव्र हो जाती है कि काम

करने में और चिंतन करने में भी बाधा उत्पन्न करने लगती है। लेकिन मैं अपना काम करते रहता हूं और समय पाकर वह स्वतः धीमी पड़ती हुई समाप्त हो जाती है। इस बारे में आपका क्या आदेश है?

उत्तरः यही करना चाहिए। दैनिक दिनचर्या में काम के वक्त अथवा चिंतन के वक्त कहीं कोई तेज संवेदना चलने लगे तो उसे रोकने की अथवा दूर करने की जरा-भी कोशिश नहीं करनी चाहिए। उन्हें जरा-भी महत्त्व न देकर अपने काम में लगे रहना चाहिए। समय पाकर चली ही जाती हैं। न भी जायें तो उनके रहते हुए, बिना बाधा के काम करते रहने का स्वभाव बन जायगा। उनसे कोई हानि नहीं होगी।

प्रश्नः पिछले कोर्स के पूर्व ध्यान करते हुए कभी-कभी मेरे कंधे और कभी घुटने भी बहुत तेजी से फड़कने लग जाते थे। कोर्स के दौरान भी कुछ दिनों तक यह क्रम चला। परंतु मैं उस समय कंधों और घुटनों के भीतर अधिक सूक्ष्म संवेदनाओं को देखने का प्रयास करने लगा और शीघ्र ही उनका अनुभव भी करने लगा। क्या यह ठीक है?

उत्तरः हां, यही करना चाहिए। परंतु यदि उन स्थानों पर सूक्ष्म संवेदना महसूस न हो सके तो कुछ देर के लिए हथेली और पगथली पर होनेवाली संवेदनाओं पर मन ले जाना चाहिए। इससे लाभ होता है।

प्रश्नः सिर में बहुत तीव्र संवेदना होने के कारण मैंने सिर से पांव तक केवल एक ही ओर यात्रा करने का अभ्यास शुरू किया था। परंतु अब देखता हूं कि शरीर के अनेक भागों में स्पष्ट संवेदना महसूस करने के लिए दूसरी ओर भी, याने पांव से सिर तक की ओर भी, मन ले जाना आवश्यक है। क्या ऐसा करूं?

उत्तरः जब सिर पर तीव्र संवेदनाओं का उपद्रव जरा कम हो जाय, सहन करने योग्य हो जाय, तब पुनः पांव से सिर तक की यात्रा भी शुरू कर देनी चाहिए।

प्रश्नः जब मेरे पास साधना के लिए कम समय होता है तब मैं एक-साथ दो अंगों में से मन गुजारता हूं। परंतु कभी-कभी देखता हूं कि दोनों अंगों में दो प्रकार की संवेदनाएं हो रही हैं; एक में स्थूल, एक में सूक्ष्म। क्या उस समय अलग-अलग अंगों में ही देखना चाहिए?

उत्तरः एक से अधिक अंगों का एक-साथ निरीक्षण ठीक प्रकार से तभी कर पायेंगे जबकि उन अंगों में एक-जैसी सूक्ष्म संवेदना चल रही हो। अन्यथा यह प्रयास करना उचित नहीं। धीरज के साथ अलग-अलग अंगों से ही मन गुजारते रहना चाहिए।



कोल्हापुर (महाराष्ट्र) के श्री राजाराम वेरी ने अपने पत्र में कुछ सामान्य प्रश्न उठाये हैं जो सभी साधकों के लिए उपयोगी हो सकते हैं।

ये प्रश्नोत्तर नीचे प्रस्तुत हैं:-

प्र. साधना के दौरान विचार तो मन में आते ही हैं - कभी चिंताओं के, कभी अपने कर्त्तव्यों के संबंध में, कभी जीवन के किसी अन्य भाग पर अथवा किसी ज्वलंत समस्या पर - इनकी अवहेलना कर दें या इन पर गहनता से चिंतन-मनन करें? मेरी समझ में तो इनमें अधिक रस लेना अथवा दमन करना दोनों ही भूल होगी। इस पर प्रकाश डालने की कृपा करें।

उ. साधना करते समय जो भी विचार आयें उन्हें गौण मान कर उपेक्षा करें। उस समय साधना याने संवेदनाओं के प्रति समताभाव रखने को ही प्रमुखता दें। यदि कोई विचारणीय प्रश्न हो तो उस पर साधना के पश्चात चिंतन कर सकते हैं।

प्र. शरीर के किसी अंग में संवेदनाओं का निरीक्षण करते समय शरीर के भीतर भी कुछ होता हुआ प्रतीत होता है। क्या इनकी अवहेलना करें? अथवा उस समय की प्रतीक्षा करें जब वहां की संवेदनाएं और प्रत्यक्ष हो जायं?

उ. संवेदनाओं का निरीक्षण करते समय शरीर की गहराई में कोई अनुभूति हो तो थोड़ी देर के लिए रुककर उसकी स्पष्ट जानकारी कर सकते हैं और फिर अपने निश्चित क्रम में लग सकते हैं। बहुत देर तक रुके रह जायं तो चित्त में अस्थिरता आने का खतरा रहता है। अतः उस ओर से सजग रहें।

प्र. विपश्यना वैसे तो शरीर में संवेदनाओं को देखना ही है। पर मान लें कि मुझे किसी समस्या का समाधान करना है, तो क्या मैं सामान्य विपश्यना करने के पश्चात उसी आसन पर बैठे-बैठे समस्या पर गहराई से चिंतन कर लूं? जब मैं ऐसा करता हूं तब शरीर के किसी अंग में, साधारणतः सिर में, संवेदनाएं मालूम होती रहती हैं। तो क्या इन संवेदनाओं को ध्यानपूर्वक गहराई से देखते हुए संबंधित समस्या के विचार को मन में आने दें?

उ. साधना के पश्चात किसी समस्या पर चिंतन करने में कोई दोष नहीं। उस समय संवेदनाएं मालूम होंगी परंतु उनकी उपेक्षा कर मूल समस्या के चिंतन-मनन को ही प्राथमिकता दें।

प्र. ध्यान में किसी अंगविशेष पर संवेदनाओं का निरीक्षण करते-करते किसी नजदीकी अथवा दूरस्थ अंग में भी संवेदना उठे तो ऐसे में क्या करना चाहिए?

उ. साधना के समय किसी अंग-विशेष का निरीक्षण करते समय अन्य अंगों में हो रही संवेदना की उपेक्षा करें और उसकी बारी आने पर ही उसे महत्त्व दें, अन्यथा क्रमबद्ध निरीक्षण कर पाना असंभव हो जायगा।

प्र. कभी जीवन के किसी प्रश्न पर खुली आंखों विचार-विमर्श करते समय या किसी गंभीर समस्या पर किसी की बातें सुनते समय सिर में इतनी तीव्र संवेदनाएं प्रकट होती हैं कि कभी-कभी तो समस्या के स्थान पर उन्हीं पर मन खिंच जाता है। कृपया बतायें कि उस वक्त क्या करें?

उ. दैनिक जीवन की जिम्मेदारी का काम करते समय यदि संवेदना महसूस होने लगे तो उसकी उपेक्षा करें और सारा ध्यान काम पूरा करने में ही लगायें। इससे कठिनाई दूर होगी और काम में सफलता मिलेगी। मन दोनों ओर रहेगा तो काम की सफलता में कठिनाई होगी।

प्र. मुझे शरीर के किसी छोटे-से भाग पर मन एकाग्र करना अधिक आसान प्रतीत होता है, जैसे पूरे कान की बजाय कान के किसी एक भाग पर। क्या ऐसा करना ठीक है?

उ. सामान्यतः किसी छोटे भाग पर मन टिकाना कठिन होता है। वह ऊबने लगता है। परंतु यदि टिका सकते हों तो अच्छी बात है, अवश्य टिकायें।
समस्त मंगलमैत्री सहित,

– सत्यनारायण गोयन्का



अलवर का साधक–

"विपश्यना का पहला शिविर दिल्ली में और दूसरा जयपुर में किया। निरंतर विपश्यना का अभ्यास करता हूं। परंतु कुछ शंकाएं हैं, कृपया समाधान भिजवाने का कष्ट करें।"

१. विपश्यना ध्यान से ऐसा लगता है कि मन चिंताओं, संकल्प-विकल्पों से मुक्त रहता है जिससे अत्यधिक मात्रा में शक्ति एकत्र होती है जो वासना का कारण बनती है। विपश्यना से जहां (अन्य) दुर्गुणों का नाश होता है वहां कहीं मन वासना से चंचल तो नहीं होता? उसे नियमित करने हेतु स्वाध्याय का सहारा लेना पड़ता है।

२. विपश्यना से शायद गर्मी उत्पन्न होती है। उस गर्मी से मलद्वार से रक्त जाने लगता है। अधिक बार ध्यान करने से ऐसा महसूस होता है। हो सकता है इसमें विपश्यना का दोष न होकर अधिक बैठने से या अन्य शारीरिक कारणों से भी ऐसा होता है।

३. विपश्यना में थोड़ी-थोड़ी देर वाद झटके-से लगने लगे हैं। झटके लगते वक्त ऐसा लगता है कि जैसे एकदम सोते से जागा होऊं। परंतु सोया भी तो नहीं था। यह तभी होता है जब मानसिक विचार अधिक मात्रा में शांत होने लगते हैं।

४. विपश्यना ध्यान में भी संवेदनाओं को देखने का कार्य करना पड़ता है। जहां कुछ करना पड़े ध्यान की वह स्थिति नहीं होती। ध्यान तो व्यक्ति का सहज स्वभाव है। विचारहीन होना ही तो ध्यान है। फिर करना तो वोझा-सा लगता है।

१. विपश्यना साधना द्वारा मन में वासना नहीं वढ़ सकती। विपश्यना विधिवत की जाय तो मन के भीतर संग्रहीत सभी विकारों का क्षय हो जाता है। वासना के विकारों का भी क्षय होता ही है। जिस समय चित्त शांत होने लगता है, चिंताओं और संकल्प-विकल्पों से मुक्त होने लगता है तब विना ही प्रयत्न किये हुए नैसर्गिक तौर पर अर्धचेतन और अचेतन मन का ऑपरेशन होना शुरू हो जाता है। अंतर्मन की गहराइयों में जो भी सुषुप्त विकार हैं वे उदीर्ण होने लगते हैं और चेतन चित्त पर प्रकट होने लगते हैं। यदि अंतर्मन में वासना के विकार दवे हुए हैं तो उनका उभार आना स्वाभाविक ही है और कल्याणकारी भी है। उस समय इन उभरे हुए विकारों को साक्षीभाव से देखना शुरू कर दें। स्वाध्याय और चिंतन-मनन का अपना महत्त्व है। उनके द्वारा बुद्धि के स्तर पर और चेतन चित के स्तर पर कुछ लाभ अवश्य होता है। पर जैसे विपश्यना में होता है, वैसे विकारों का उपशमन नहीं होता, उनकी निर्जरा नहीं होती, वह जड़ से नहीं उखड़ते। बल्कि फिर अंतर्मन की गहराइयों में दवा दिये जाते हैं। इसलिए विपश्यना करते हुए चित्त शांत होने पर जब कभी गहरा ऑपरेशन हो जाय और अंतर्मन की तलस्पर्शी गहराइयों से कोई विकार उभरकर वाहर आये तो एक ओर इस सच्चाई को स्वीकार करना चाहिए कि मेरे ही किसी पूर्व-संचित विकार की गंदगी उभरकर वाहर आयी है और दूसरी ओर शरीर पर होनेवाली तत्कालीन संवेदनाओं को साक्षीभाव से देखना शुरू कर देना चाहिए। वैसे तो जो भी विकार जागेगा उसका संवंध सारे शरीर पर सहजभाव से होनेवाली संवेदनाओं से हो जायगा, परंतु यदि वासना का विकार जागा है तो अच्छा हो कि उस समय कुछ देर तक अपनी जांघों पर होनेवाली संवेदनाओं को तटस्थभाव से देखते रहें। और थोड़ी-थोड़ी देर के वाद मन को पगथलियों की ओर ले जायें। समता वनी रहे। इस प्रकार वासना के विकार की परतें उतरती चली जायेंगी और समय पाकर इस विकार से पूर्णतया मुक्ति मिल जायगी।

२. विपश्यना करते हुए शरीर में किसी भी प्रकार की संवेदना उत्पन्न हो सकती है। विपश्यना की गहराइयों में जाने पर अधिकतर जो भी संवेदनाएं उत्पन्न होती हैं, उनका हमारे पूर्व-संचित विकारों से गहरा संबंध होता है। ईर्ष्या, द्वेष जैसे पूर्व-संचित विकारों की उदीरणा से गर्मी की संवेदना उत्पन्न होती है, यह स्वाभाविक है। परंतु इससे किसी की हानि नहीं हो सकती। उसे समताभरे चित्त से देखते रहें। विकारों के साथ-साथ इस गर्मी का उपशमन होगा ही। मलद्वार से रक्त निकलता हो तो मन में समताभाव रखते हुए इस शारीरिक रोग की चिकित्सा किसी योग्य चिकित्सक से करानी चाहिए।

३. विपश्यना के अभ्यास द्वारा जैसे-जैसे चेतन चित्त के विकारों का क्षय होने लगता है वैसे-वैसे विचार कम होने लगते हैं और मन अपनी ही गहराइयों में पैठने लगता है। यही अंतर्मन की गहराइयों का ऑपरेशन है जिसकी वजह से कोई दवा हुआ विकार छेड़ दिया जाता है और उसकी उदीरणा होती है जो कभी झटके के रूप में भी प्रकट होती है। उससे घवराना नहीं चाहिए वल्कि उसके प्रति अनित्यवोध कायम रखते हुए उसे समता से देखना चाहिए।

४. विपश्यी साधक शनैःशनैः अभ्यास द्वारा भोक्ताभाव की पुरानी आदत से मुक्त होता है और इसी प्रकार कर्त्ताभाव से भी। वह यह तथ्य अपनी अनुभूतियों से जानने लगता है कि शरीर की सीमाओं के भीतर जो भी घटना घट रही है, उस पर उसका कोई अधिकार नहीं है। अतः उसके प्रति कर्त्ताभाव रखना अपने अहंभाव का पोषण करना है जो कि विपश्यना के विरुद्ध है। विपश्यना साधना द्वारा भोक्ताभाव से ही नहीं, कर्त्ताभाव से भी मुक्ति पानी चाहिए। केवल साक्षीभाव से देखना है। याने जो हो रहा है उसे तटस्थभाव से जानना है। केवल जानने में और कुछ करने में वहुत वड़ा अंतर है। केवल जानने में वोझ नहीं लग सकता। कुछ करने में वोझ भले लगे। नैसर्गिक भाव से जो घटना घट रही है, उसके प्रति द्रष्टाभाव, ज्ञाताभाव रखना कर्त्तापन नहीं है। अभ्यास की परिपक्वता में एक समय ऐसा भी आयगा ही जवकि 'अहं' की सूक्ष्म भ्रांति भी नष्ट होगी। अनात्मभाव पूरी तरह पुष्ट होगा तो द्रष्टापन भी विलीन हो जायगा। 'केवल दर्शन' और 'केवल ज्ञान' ही रह जायगा जिससे कैवल्य प्राप्त होगा, मुक्त अवस्था प्राप्त होगी।



चेन्नई का एक साधक -

"करीवन तीन-चार महीनों से साधना-शिविर में वैठना चाह रहा हूं, पर नहीं पा रहा हूं। घर में भी साधना के लिए समय कम ही मिलता है। पहले से चैतन्यता कम महसूस होती है। वासनाओं का भी काफी जोर वढ़ गया है।

"आप कहा करते हैं कि गृहस्थ-जीवन में रहते हुए साधना करनी चाहिए। मैं देख रहा हूं – इस कीचड़ में रहते हुए साधना संभव नहीं है। कोशिश करके अगले कोई भी एक शिविर में हम लोग (घर के) आयेंगे।"

उपरोक्त पत्र का जो उत्तर पूज्य गुरुजी ने लिखा, उसका कुछ अंश इस प्रकार है –

"घर में साधना के लिए पूरा समय न मिलना आंतरिक चैतन्य के मंद पड़ जाने का कारण है और इसी के परिणामस्वरूप पुनः वासनाओं का उग्र हो जाना है। अभ्यास की दैनिक नियमितता ही चैतन्य को जागरूक रखेगी और इसी से विकारों का शमन होगा। किसी भी शिविर में सारे परिवार के साथ सम्मिलित होने का तुम्हारा निर्णय उचित ही है। यह कहना गलत है कि गृहस्थ जीवन में रहते हुए साधना संभव नहीं है। यह सच है कि गृहस्थ जीवन में कठिनाइयों के बावजूद भी हमें धीरे-धीरे अभ्यास करते हुए आगे बढ़ना है। जैसे अन्य कामों में, वैसे ही साधना के क्षेत्र में भी उतार-चढ़ाव आते ही रहेंगे। जरा-सी सफलता से हम अत्यंत प्रसन्न हो उठें और थोड़ी-सी असफलता हमारे मन में निराशा के भाव जगा दे – यह दोनों ही स्थितियां गलत हैं। इन दोनों से बचते हुए हमें अपना अभ्यास कायम रखना है। सचमुच गृहस्थ का जीवन-पथ कीचड़ से लथपथ है। भगवान ने भी तो इसे धूलभरा पथ कहा और इसके मुकाबले में भिक्षु का जीवन उन्मुक्त आकाश की तरह रजकण से विहीन सुगम बताया। परंतु इसका अर्थ यह नहीं कि इस कीचड़-भरे, धूल-भरे पथ पर चलने वाला अंतिम लक्ष्य तक पहुंच ही न सकेगा। हां, उसे अपेक्षाकृत अधिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा। परंतु निरंतर अभ्यास द्वारा वह भी उत्तरोत्तर प्रगति करता हुआ अपने लक्ष्य तक पहुंचेगा ही। भगवान के जीवनकाल में भिक्षुओं से कहीं अधिक गृहस्थ उपासक उनके शिष्य थे और उनके लिए भी तो यही शील, समाधि और प्रज्ञामय अष्टांगिक धर्मपथ ही था। इसी पथ पर चलकर तब भी अनेक गृहस्थों ने अपना मनुष्य-जीवन सफल बनाया ही और आज भी अनेक बना ही रहे हैं। पथ पर अनेक कठिनाइयां हैं, इस सत्य को झुठलाया नहीं जा सकता। परंतु इन कठिनाइयों के बावजूद भी हम मंद-मंथर गति से ही सही, आगे बढ़ ही सकते हैं, इस सत्य को भी स्वीकारना चाहिए। और फिर आज के भारतीय समाज की स्थिति में तो मैं समझता हूं कि एक भिक्षु के लिए इस आर्यमार्ग पर धर्मपूर्वक चल सकना अधिक कठिन है। अतः अच्छा यही हो कि हम जैसी भी स्थिति में हों, उसी स्थिति का यथासंभव अधिक-से-अधिक लाभ उठाते हुए प्रगति की ओर अग्रसर होते जायं। राह के कीचड़ धूल और रोड़े

हमारे मन में उदासी न आने दें। मुस्कराते हुए पूरे उत्साह के साथ हम कदम-कदम आगे बढ़ते चलें, इसी में कल्याण है।"



वाराणसी से एक नये साधक –

"...मेरा अभ्यास चल रहा है पूर्वाह्न और अपराह्न प्रायः प्रतिदिन आनापान और विपश्यना कर रहा हूं। कभी दिनचर्या व्यस्त रहती है और थकान आ जाती है तो आनापान करके ही उठ जाता हूं, उबासी आने लगती है और आंख से पानी आने लगता है। ध्यान स्थिर नहीं हो पाता, ऐसे में जबर्दस्ती बैठे रहना नहीं बनता। एक अंतर आया है – प्रतापगढ़ में मैं जहां घंटों भी थोड़ा हिलडुल कर एक अधिष्टान में बैठा रह सका, वहां अब पंद्रह मिनट से ज्यादा नहीं बैठ पा रहा हूं। ऐसा नहीं कि बैठ सकता ही नहीं, लेकिन बैठ नहीं रहा हूं। आनापान स्थिर होने पर एक बार पूरी काया की अनुपश्यना होने पर प्रायः उठ जाता हूं...."

उपरोक्त पत्र का पूज्य गुरुजी की ओर से उत्तर –

"आप अपने अभ्यास की नियमितता न टूटने दें। प्रथम एक-डेढ़ वर्ष तक भिन्न-भिन्न प्रकार की बाधाएं आती हैं जो कि नियमितता नहीं रहने देती। किसी प्रकार भी उन बाधाओं का सामना करते हुए साधक अपना अभ्यास कायम रखता है तो स्थिरता स्वयमेव आ जाती है। फिर अधिक कठिनाइयां नहीं रहतीं। यह जो कभी-कभी ध्यान में बैठते ही उबासी आ जाती है और आंख में पानी आने लगता है, यह अच्छे लक्षण हैं। दिनभर के लोक-संपर्क और काम-काज का जो प्रभाव ऊपर-ऊपर पड़ा होता है, वह साधना में बैठते ही किसी-न-किसी रास्ते निकल कर मुक्त हुआ चाहता है। ऐसी अवस्था में उबासी और आंखों से पानी आना बहुत स्वाभाविक है। उसे आने देना चाहिए, रोकने की जरा-भी कोशिश नहीं करनी चाहिए। जब उबासियां आनी बंद हो जायं और पानी आना बंद हो जाय, उसके बाद ही अच्छा ध्यान लगेगा, परंतु जितनी देर यह क्रम चल रहा हो उसे रोककर ध्यान करना चाहेंगे तो कठिनाई पैदा होगी। यह जो ऊपरी-ऊपरी सतह पर नये-नये तनाव-खिंचाव पैदा हुए, उनको सुबह-शाम निकाल लेना ही हमारे लिए कल्याण की बात है। प्रारंभिक दस-पंद्रह मिनट यदि इन्हीं से उलझना पड़े तो कोई हर्ज नहीं। उसके बाद ही ध्यान ठीक से लगता है। अतः उकताकर पंद्रह मिनट में ही उठ जाना उचित नहीं है....।"



"तीन वर्ष पूर्व जब मैं पहले शिविर में शामिल हुई तब पंद्रह वर्ष की थी और बच्चों के साथ खेल भी लिया करती थी, परंतु साल भर बाद दुबारा बैठने का मौका मिला तो इस बार ठीक से काम किया। शिविर के बाद जब घर लौटी तो मन हल्कापन महसूस कर रहा था। एक बार फिर शिविर में गयी तो मन बहुत शांत, स्वस्थ लग रहा था, सच्चे सुख की अनुभूति कर रहा था। शिविर के बाद कुछ समय तक नियमित साधना करती रही लेकिन फिर परीक्षा आने पर 'पढ़ना है' का बहाना बनाकर बैठना बंद कर दिया। ध्यान में नहीं बैठने का यह एक बहाना ही था। कुछ महीने बाद अब फिर से बैठने लगी हूं। विपश्यना से शरीर में जो परिवर्तन होता है वह मालूम पड़ता है। साथ-साथ मन में जो परिवर्तन होते हैं वह भी देख सकती हूं। कभी मन ध्यान के समय चंचल बनकर विपश्यना करने की बजाय इधर-उधर भागने का प्रयत्न करता है तो कभी शांत और समतामय बन जाता है, तब शरीर में उठनेवाली पीड़ाओं को समतापूर्वक देखता है। कभी मन में उदासी आ जाती है तो कभी प्रसन्न बन जाता है। मन का ऐसा परिवर्तनशील स्वभाव स्पष्ट मालूम होता है।

"यहां मेरा एक प्रश्न है– ऐसे समय केवल आनापान करूं तो ठीक है या विपश्यना जारी रखूं? अथवा मन को देखना शुरू करू?

[उत्तर: जब मन चंचल हो उठे तब आनापान ही करनी चाहिए। आवश्यक हो तो सायास, याने प्रयत्नपूर्वक, थोड़ी तेज सांस के साथ आनापान करनी चाहिए। फिर जब मन शांत हो जाय और संवेदनाएं महसूस होने लगें, तब भले विपश्यना करनी आरंभ करो।]

"मैं अपने को बहुत भाग्यशाली मानती हूं जो इस छोटी उम्र में ही शुद्ध धर्म मिला। अब तो बस, सम्यक पुरुषार्थ ही करना है।

"ऐसा शुद्ध धर्म सबको मिले। यह अमृत-रस चखने का सौभाग्य सबको प्राप्त हो। यही मंगल-भावना है।"

– फाल्गुनी शेठ (मोरबी)



"पिछले मास अक्टूबर में कुशीनगर में लगे 'विपश्यना शिविर' में डॉ. विठ्ठलदास मोदी की प्रेरणा से सम्मिलित हुई। इससे पहले मैंने 'विपश्यना' का नाम भी नहीं सुना था। लेकिन वह शिविर के दस दिन मेरे जीवन के लिए अद्वितीय रहे जिसकी इस रूप में कल्पना भी नहीं की थी। जीवन के पचास वर्षों में श्वास का आवागमन चलता ही रहा, परंतु आज तक यह नहीं मालूम था कि श्वास कब आती है, कब जाती है। क्रियाएं वही, मात्र उनके प्रति 'अवेयरनेस' (awareness) और तज्जनित अनुभूतियां।

"शिविर के बीते दस दिनों में कभी जिज्ञासा, कभी कौतूहल, कभी भय, कभी सिहरन, कभी उकताहट, कभी अथाह पीड़ा एवं कभी अकथनीय थकावट के बीच डोलती रही। विपश्यना की नाजुक यात्रा से मन एकदम डावांडोल जैसा हो जाता, ठीक वैसे ही जैसे कि आपरेशन के पहले किसी रोगी का। इस कल्पनामात्र से सिहर उठती कि माइंड खुलने पर कहीं सीरियस डिक्लेयर हो गया तो लाईलाज घोषित होकर घर वापस कर दी जाऊंगी। बहरहाल ऐसा कुछ नहीं हुआ।

"विपश्यना लेते समय मन की जो स्थिति अथवा जिन अनुभूतियों से गुजरी उनको भाषा देना मेरे वश की बात नहीं है। शब्द इतने सीमित हैं, इतने असमर्थ हैं कि चाहते हुए भी अपने भावों को व्यक्त नहीं कर पा रही हूं। मनोदशा अवर्णनीय है।

"विपश्यना करने पर शारीरिक स्तर पर बहुत थकान अनुभव करने लगती हूं, लगभग मूर्च्छित जैसी अवस्था। जैसे मीलों की यात्रा के पश्चात पावों की हालत होती है। एक डग भी आगे न बढ़ा जाता हो, एकदम डगमगाहट जैसी। मानसिक स्तर पर हर समय झनझनी-सी मालूम होती रहती है। कोलाहल से जी घबराने लगता है। व्यवहारजगत में अपने को अनफिट जैसा फील करने लगती हूं। इस ऊहापोह में अनेक शंकाएं जन्म लेती हैं। इससे तो अधिक उपयुक्त विपश्यना शिविर के पहले ही थी। वहां जाकर क्या मिला? इस पर घंटों मनन करती रह जाती हूं पर कोई हल समझ नहीं पाती। मन बड़ा ही व्याकुल हो उठा है इस सजगता से। क्या करूं? कृपया कोई उपाय बताइये। आपकी अत्यंत व्यस्तता को समझते हुए भी दिशा-निर्देश की अभिलाषी हूं। आपकी मंगलमैत्री की भी आकांक्षी हूं और कभी आपके सान्निध्य की भी।"

– उर्मिला खेतान (गोरखपुर)

उत्तरः तुमने विपश्यना द्वारा अपने भीतर की सच्चाईयों के प्रति जागरूकता तो बढ़ायी पर समता बढ़ाना भूल गयीं। लगता है विपश्यना का वह महत्त्वपूर्ण पक्ष छुआ ही नहीं। अब उसे महत्त्व दो। शरीर और मन से संबंधित सभी अनुभूतियों के परिवर्तनशील स्वभाव को समझते हुए समता पुष्ट करो। सारी कठिनाइयां दूर हो जायेंगी। जब जब समता स्थिर न हो तब तब थोड़ी-सी देर के लिए आनापान कर लिया करो। इससे बल मिलेगा।

– श्री सत्यनारायण गोयन्का



विपश्यना साहित्य

हिंदी

- निर्मल धारा धर्म की - (पांच दिवसीय प्रवचन) रु. ५५/-
- प्रवचन सारांश (शिविर-प्रवचन) रु. ४५/-
- जागे पावन प्रेरणा रु. ५२/-
- जागे अंतर्बोध रु. ५०/-
- धर्म: आदर्श जीवन का आधार रु. ४०/-
- तिपिटक में सम्यक संबुद्ध, भाग-२ रु. १३०/
- धारण करे तो धर्म रु. ७०/-
- क्या बुद्ध दुःखवादी थे? रु. ३५/-
- मंगल जगे गृही जीवन में रु. ४०/-
- धम्मवाणी संग्रह (पालि गाथाएं एवं हिंदी अनु.) रु. ४०/-
- विपश्यना पगोडा स्मारिका रु. १००/-
- सुत्तसार भाग १ (दीघ एवं मज्झिम निकाय) रु. ५५/-
- सुत्तसार भाग २ (संयुत्तनिकाय) रु. ५०/-
- सुत्तसार भाग ३ (अंगुत्तर एवं खुद्दकनिकाय) रु. ४५/-
- धन्य बाबा! रु. ३५/-
- कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का (व्यक्तित्व और कृतित्व) रु. ५०/-
- पातंजल योगसूत्र रु. ५०/-
- आहुनेय्य, पाहुनेय्य, अंजलिकरणीय - डॉ. ओम प्रकाश जी रु. ३०/-
- राजधर्म [कुछ ऐतिहासिक प्रसंग] रु. ३५/-
- आत्म-कथन भाग-१ रु. ३५/-
- लोक गुरु बुद्ध रु. ०६/-
- देश की बाह्य सुरक्षा रु. ०५/-
- गणराज्य की सुरक्षा कैसे हो! रु. ०६/-
- शाक्यों और कोलियों के गणतंत्र का विनाश क्यों हुआ? रु. ०८/-
- अंगुत्तर निकाय, भाग-१ रु. १००/-
- केंद्रीय कारागृह जयपुर, विपश्यना का प्रथम जेल शिविर रु. ३०/-
- विपश्यना : लोकमत भाग-१ रु. ४०/-
- विपश्यना : लोकमत भाग-२ रु. ४५/-
- अग्रदायक राजवैद्य जीवक रु. २०/-
- मंगल हुआ प्रभात (हिंदी दोहे) रु. ५५/-
- पथ-प्रदर्शिका रु. १/-
- विपश्यना क्यों? रु. १/-
- सम्राट अशोक के अभिलेख रु. ५०/-
- आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का का संक्षिप्त जीवन-परिचय रु. २०/-
- अहिंसा किसे कहें? रु. १२/-
- लकुण्डक भद्दिय रु. १०/-
- गौतम बुद्ध: जीवन-परिचय और शिक्षा रु. २५/-
- भगवान बुद्ध की साम्प्रदायिकता-विहीन शिक्षा रु. १०/-
- बुद्ध-जीवन चित्रावली रु. ३३०/-
- भगवान बुद्ध के अग्रश्रावक महामोग्गल्लान रु. ३५/-
- क्या बुद्ध नास्तिक थे? रु. ८५/-
- तिपिटक में सम्यक संबुद्ध, (६ भागों में) भाग-१ रु. ४५/-, भाग-२ रु. ५०/-, भाग-३ रु. ५५/-, भाग-४ रु. ४५/-, भाग-५ रु. ४५/-, भाग-६ रु. ५५/- रु. ६२५/-
- महामानव बुद्ध की महान विद्या विपश्यना का उद्गम और विकास (११६ चित्रों का संग्रह) सजिल्द रु. ३५/-
- भगवान बुद्ध के महाश्रावक महाकस्सप (धुतांगधारियों में 'अग्र') रु. १६५/-
- महामानव बुद्ध की महान विद्या विपश्यना का उद्गम और विकास रु. ४०/-
- भगवान बुद्ध के अग्रउपासक अनाथपिंडिक रु. २०/-
- भगवान बुद्ध की अग्रश्राविका किसागोतमी रु. ३०/-
- चित्त गृहपति एवं हत्थक आळवक रु. १५०/-
- सुजाता की गाथा रु. ३५/-
- विसाखा मिगारमाता रु. ६५/-
- मगधराज सेनिय बिम्बिसार रु. ३५/-
- बुद्धसहस्सनामावली (पालि एवं हिंदी) रु. १२०/-
- आनन्द - भगवान बुद्ध के उपस्थाक रु. ७०/-
- जीने की कला रु. ५५/-
- परम तपस्वी श्री रामसिंह जी रु. २५/-
- भगवान बुद्ध की अग्रउपासिकाएं खुज्जुत्तरा एवं सामावती तथा उत्तरानन्दमाता रु. १६/-
- १२ हिंदी पुस्तिकाओं का सेट रु. ६५/-
- धम्म-वंदना (पालि गाथाएं, हिंदी अनुवाद)

- धम्मपद (संशोधित हिंदी अनुवाद सहित) — रु. ३०/-
- महासतिपट्ठानसुत्त (समीक्षा एवं भाषानुवाद) — रु. ५५/-
- महासतिपट्ठानसुत्त (भाषानुवाद) — रु. २०/-
- बुद्धगुणगाथावली (पालि) — रु. ३०/-
- बुद्धसहस्सनामावली (पालि) — रु. १५/-
- प्रारंभिक पालि — रु. ८५/-
- प्रारंभिक पालि की कुंजी — रु. ५०/-
- जागो लोगां जगत रा (राजस्थानी दूहा) — रु. ४५/-
- परिभाषा धरम री (राजस्थानी) — रु. १०/-
- ५ राजस्थानी पुस्तिकाओं का सेट — रु. ५/-
- विश्व विपश्यना स्तूप का संदेश (हिंदी, मराठी, अंग्रेजी) — रु. १०/-

मराठी

- जगण्याची कला — रु. ५०/-
- जागे पावन प्रेरणा — रु. ८०/-
- प्रवचन सारांश — रु. ३५/-
- धर्म: आदर्श जीवनाचा आधार — रु. ४०/-
- जागे अंतर्बोध — रु. ४०/-
- निर्मळ धारा धर्माची — रु. ३५/-
- महासतिपट्ठानसुत्त (भाषानुवाद) — रु. ३०/-
- महासतिपट्ठानसुत्त (समीक्षा) — रु. ४०/-
- मंगलमय गृहस्थ-जीवन — रु. ३५/-
- भगवान बुद्धाची सांप्रदायिकता-विहीन शिकवणूक — रु. १०/-
- बुद्धजीवन-चित्रावली — रु. ३३०/-
- आनंदाच्या वाटेवर — रु. १५०/-
- आत्म-कथन भाग-१ — रु. ५०/-
- अग्रवान राजवैद्य जीवक — रु. २०/-
- महामानव बुद्धाची महान विद्या विपश्यना: उगम आणि विकास — रु. १२५/-
- लोक गुरु बुद्ध — रु. ०६/-
- मकुण्डक भांडे — रु. १२/-
- प्रमुख विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयंका यांचा संक्षिप्त जीवन-परिचय — रु. १८/-

गुजराती

- प्रवचन सारांश — रु. ३०/-
- धर्म: आदर्श जीवननो आधार — रु. ४५/-
- महासतिपट्ठानसुत्त — रु. २०/-
- जागे अंतर्बोध — रु. ३५/-
- धारण करे तो धर्म — रु. ३०/-
- जागे पावन प्रेरणा — रु. १००/-
- क्या बुद्ध दुःखवादी थे? — रु. २०/-
- विपश्यना शा माटे? (पुस्तिका) — रु. ०१/-
- मंगल जगे गृही जीवन में — रु. ३५/-
- निर्मल धारा धर्म की — रु. ६५/-
- बुद्धजीवन-चित्रावली — रु. ३३०/-
- लोक गुरु बुद्ध — रु. ०६/-
- भगवान बुद्ध की साम्प्रदायिकता-विहीन शिक्षा — रु. १०/-

तमिळ

- द आर्ट ऑफ लिविंग — रु. ६०/-
- डिस्कोर्स समरीज — रु. ३०/-
- ग्लिम्प्सेस ऑफ धम्म — रु. २५/-

तेलुगु

- मंगल जगे गृही जीवन में — रु. ३०/-

बंगाली

- प्रवचन सारांश — रु. ३५/-
- धर्म: आदर्श जीवन का आधार — रु. ३०/-

मलयालम

- प्रवचन सारांश — रु. ४५/-
- निर्मल धारा धर्म की — रु. ४५/-

उर्दू

- जीने का हुनर — रु. ३५/-

पालि तिपिटक सेट:

अङ्गुत्तरनिकाय (अजिल्द) (१२ ग्रंथ) — रु. १५००/-
खुद्दकनिकाय - सेट १ (९ ग्रंथ) — रु. ५४००/-
दीघनिकाय अभिनवटीका (रोमन) (भाग १ और २) — रु. १०००/-

English Publications

• Sayagyi U Ba Khin Journal	Rs. 160/-
• Essence of Tipitaka by U Ko Lay	Rs. 130/-
• The Art of Living by Bill Hart	Rs. 85/-
• The Discourse Summaries	Rs. 60/-
• Healing the Healer by Dr. Paul Fleischman	Rs. 30/-
• Come People of the World	Rs. 40/-
• Gotama the Buddha: His Life and His Teaching	Rs. 45/-
• The Gracious Flow of Dharma	Rs. 40/-
• Discourses on Satipaṭṭhāna Sutta	Rs. 80/-
• Vipassana : Its Relevance to the Present World	Rs. 110/-
• Dharma, Its True Nature	Rs. 70/-
• Vipassana : Addictions & Health (Seminar 1989)	Rs. 70/-
• The Importance of Vedanā and Sampajañña	Rs. 135/-
• Pagoda Seminar, Oct. 1997	Rs. 80/
• Pagoda Souvenir, Oct. 1997	Rs. 50/-
• A Re-appraisal of Patanjali's Yoga- Sutra by S. N. Tandon	Rs. 85/-
• The Manuals Of Dhamma by Ven. Ledi Sayadaw	Rs. 205/-
• Was the Buddha a Pessimist?	Rs. 65/-
• Psychological Effects of Vipassana on Tihar Jail Inmates	Rs. 80/-
• Effect of Vipassana Meditation on Quality of Life (Tihar Jail)	Rs. 60/-
• For the Benefit of Many	Rs. 120/-
• Manual of Vipassana Meditation	Rs. 80/-
• Realising Change	Rs. 140/-
• The Clock of Vipassana Has Struck	Rs. 130/-
• Meditation Now : Inner Peace through Inner Wisdom	Rs. 85/-
• S. N. Goenka at the United Nations	Rs. 20/-
• Defence Against External Invasion	Rs. 5/-
• How to Defend the Republic?	Rs. 6/-
• Why Was the Sakyan Republic Destroyed?	Rs. 8/-
• Mahāsatipaṭṭhāna Sutta	Rs. 60/-
• Pali Primer	Rs. 75/-
• Key to Pali Primer	Rs. 45/-
• Guidelines for the Practice of Vipassana	Rs. 2/-
• Vipassana In Government	Rs. 1/-
• The Caravan of Dhamma	Rs. 90/-
• Peace Within Oneself	Rs. 10/-
• The Global Pagoda Souvenir 29 Oct.2006 (English & Hindi)	Rs. 60/-
• The Gem Set In Gold	Rs. 75/-
• The Buddha's Non-Sectarian Teaching	Rs. 15/-
• Acharya S. N. Goenka An Introduction	Rs. 25/-
• Value Inculcation through Self-Observation	Rs. 35/-
• Glimpses of the Buddha's Life	Rs. 330/-
• Pilgrimage to the Sacred Land of Dhamma (Hard Bound)	Rs. 750/-
• An Ancient Path	Rs. 100/-
• Vipassana Meditation and the Scientific World View	Rs. 15/-
• Path of Joy	Rs. 200/-
• The Great Buddha's Noble Teachings The Origin & Spread of Vipassana (Small)	Rs. 160/-
• Vipassana Meditation and Its Relevance to the World (Coffee Table Book)	Rs. 800/-
• The Great Buddha's Noble Teachings The Origin & Spread of Vipassana (HB)	Rs. 650/-
• Buddhaguṇagāthāvalī (in three scripts)	Rs. 30/-
• Buddhasahassanāmāvalī (in seven scripts)	Rs. 15/-
• English Pamphlets, Set of 9	Rs. 11/-
• Set of 10 Post Card	Rs. 35/-
• Gotama the Buddha: His Life and His Teaching (French)	Rs. 30/-
• Meditation Now: Inner Peace through Inner Wisdom (French)	Rs. 80/-
• For the Benefit of Many (Spanish)	Rs. 125/-
• The Art of Living (Spanish)	Rs. 130/-
• Path of Joy (German, Italian, Spanish, French)	Rs. 300/-

संपर्क: विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, जि. नासिक, महाराष्ट्र. फोन: ०२५५३-२४४०७६, २४४०८६, २४३७१२, २४३२३८. फैक्स: ०२५५३ २४४१७६. (सभी भारतीय भाषाओं में अनुवादित विपश्यना साहित्य, भारतीय केंद्रों पर उपलब्ध है) Email: vri_admin@dhamma.net.in; Website: www.vridhamma.org

विपश्यना साधना केंद्र

विश्वभर में विपश्यना के निम्नलिखित केंद्र हैं। इन केंद्रों पर प्रायः हर माह दस दिवसीय आवासीय शिविर आयोजित होते हैं। इच्छुक व्यक्ति किसी भी केंद्र से भावी शिविर-कार्यक्रमों की जानकारी प्राप्त करके, अपनी सुविधानुसार सम्मिलित हो सकते हैं:-

प्रमुख केंद्र = धम्मगिरि, धम्मतपोवन : विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी-४२२४०३, नासिक. फोन: [९१] (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६, २४३७१२, २४३२३८; फैक्स: ०२५५३-२४४१७६. Website: www.vri.dhamma.org. Email: <info@giri.dhamma.org> (केवल कार्यालय के समय अर्थात सुबह १० बजे से सायं ५ बजे तक).

धम्मनासिकाः संपर्कः १) नासिक विपश्यना केंद्र, म.न.पा. जलशुद्धिकरण केंद्र के सामने, शिवाजीनगर, सातपुर, (पोस्ट-YCMOU), नासिक-४२२२२२. संपर्कः फोन: (०२५३) ६५१६-२४२, ३२०३-६७७, मोबाइल: ९८२२५-१३२४४, Email: info@nasika.dhamma.org

धम्मसरिताः विपश्यना केंद्र, जीवन संध्या मंगल संस्थान, मातोश्री वृद्धाश्रम, सांरगांव, पोस्ट पडघा, ता. भिवंडी, जि. ठाणे-४२११०१ (खडावली मध्य रेल्वे स्टेशन के पास). फोन: (०२५२२) ६९५३०१, संपर्कः +९१ ७७९८३-२४६५९, ७७९८३-२५०८६.

धम्मनन्दोः मनमाड विपश्यना केंद्र, अनकाई किला स्टेशन के पास, पो. अनकाई, ता. येवला, जि. नासिक-४२२ ४०३ संपर्कः (०२५९१) २२५१४१-२३१४१४.

धम्मवाहिनीः मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रुंदे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. संपर्कः संपर्कः मोबाईल: ९७७३०-६९९७८. केवल कार्यालय के दिन-- १२ से सायं ६ तक.

धम्मसाकेतः विपश्यना केंद्र, नालंदा स्कूल के पास, कानसई रोड, सुभाष टेकड़ी, उल्हासनगर-४२१००४, जि. ठाणे, महाराष्ट्र

धम्मविपुलः विपश्यना साधना केंद्र, सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट, प्लॉट नं. ९१ए; सेक्टर २६, पारसिक हिल, सीबीडी बेलापुर, नवी मुंबई ४०० ६१४. फोन: (०२२) २७५२-२२७७. Email: dhammavipula@gmail.com

धम्मपत्तनः एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई - ४०० ०९१ व्यवस्थापक, फोन: (९१) (०२२) २८४५-२२३८, ३३७४-७५०१, मोबा. ९७७३०-६९९७५, (सुबह ११ से सायं ५ बजे तक). टेलि-फैक्स: (०२२) ३३७४-७५३१, Email: info@pattana.dhamma.org; Website: www.pattana.dhamma.org

धम्मसरोवरः खान्देश विपश्यना केंद्र, गट नं. १६६, डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु.पो. तिखी-४२४ ००२, जिला- धुळे. (०२५६२) २०३४८२, ६९९५७३, मोबा. ९२२५४-६१०२१. संपर्कः फोन: २२२८६१, मोबा. ९९२२६-०७७१८, ९४०३४-२४३३३, ९४२२७-७७९०२. Email: info@sarovara.dhamma.org

धम्मानन्दः पुणे विपश्यना केंद्र, मरकल गांव के पास, आलंदी से ८ कि.मी. मोबा. कार्यालय ९२७१३-३५६६८. व्यवस्थापक मोबा. ९४२०४-८२८०५. संपर्कः पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाड़ी, पुणे-४११००२. फोन. (०२०) २४४६८९०३, २४४३६२५०; टेलि/फैक्स: २४४६४२४३. Email: info@ananda.dhamma.org Website:www.pune.dhamma.org;

धम्मपुण्णः संपर्कः पुणे विपश्यना समिति, दादावाड़ी, नेहरू स्टेडियम के सामने, आनंद मंगल कार्यालय के पास, पुणे-४११००२. फोन: (०२०) २४४३६२५०, २४४६८९०३, फैक्स: २४४६४२४३; Email: info@punna.dhamma.org

धम्मालयः दक्षिण विपश्यना अनुसंधान केंद्र, रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकणंगले, जि. कोल्हापुर, पिन: ४१६१२३. फोन: ०२३०-२४८७१६७, २४८७३८३, Email: info@alaya.dhamma.org, संपर्कः कार्यालय २१०१/१९ ई. अरविंद अपार्टमेंट, मार्गानगर, कोल्हापुर-४१६००५, फोन:(२३१) २५३०९९९, मोबा. ९७६७४-१३२३२.

धम्मअनाकुलः विपश्यना साधना केंद्र, खामगांव रोड फाटा, नेन्हाला-४४४१०८ जि. अकोला. संपर्कः १) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, अग्रवाल बाजार, मेन रोड, शेगांव, जि. बुलडाना. फोन: ९५७९८-६७८९०, ९८८१२-०४१२५. २) श्री महेंद्र सिंह आनंद, मोबाइल: ९४२२१-८७९७०. Email: info@anakula.dhamma.org

धम्मअजयः विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम - अजयपुर, पो. चिचपल्ली, मूल रोड, चंद्रपुर. Email: dhammaajaya@gmail.com संपर्कः १) श्री घरडे, सुमन नगर, नगीनाबाग वार्ड न. २ जि. चंद्रपुर पिन-४४२४०१. मोबाइल: ८००७१५१०५०, ९२२६१३७७२२. २) श्री प्रीतिकमल पाटील, मोबाइल: ९४२१७-२१००६, ९८२२५-७०४३५, ९३७०३१२६७३.

धम्मयत्तः संपर्कः श्री. शेन्डे, सिद्धार्थ सोसायटी, यवतमाळ, ४४५००१, फोन: ९४२२८-६५६६१.

धम्मभूसनः विपश्यना साधना समिति, शांतिनगर, आंबेडकर कॉलोनी, कोटेचा हाईस्कूल के पास, जि. जलगांव, भुसावल ४२५२०१, Email: info@bhusana.dhamma.org, संपर्कः मोबा. ९८२२९-१४०५६.

धम्मअजन्ताः अजंता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, एम. जी. एम. मेडिकल कॉलेज कैम्पस, एन-६, सिडको, औरंगाबाद-४३१००३. फोन: (०२४०) २३५००९२, २४८०१९४. Email: vipassana@cmgm.org संपर्कः १) श्री रायथोरे, फोन: (०२४०) २३४१८३६. २) श्री के. एन. पटेल, फोन: (निवास) (०२४०) २३५४२२३, (कार्या.) २३३११३६, मोबाईल: ९४२२२-११३४४.

धम्मनागः नागपुर विपश्यना केंद्र- महुरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास, नागपुर, संपर्कः फोन: ०७१२-२४५८६८६, २४२०२६१, मोबा. ९४२३४०५६००; फैक्स: २५३९७१६. Email: info@naga.dhamma.org

धम्मसुगतिः संपर्कः एकायनो मग्गो धम्म प्रशिक्षण संस्था, सुगतनगर, नागपुर-१४. फोन: (०७१२) २६३०११५, फैक्स: २६५०८६७. संपर्कः मोबा. ९४२२१-२९२२९, ९२२६९-९६०८७.

धम्मवसुधाः विपश्यना केंद्र, हिंगणी पोस्ट डहाली, ता. सेलू, जि. वर्धा संपर्कः १) श्री एम सी वाने, मोबा. ९३२६७३२५५०, ९३२६७३२५४७. २) श्री काटवे, मोबा. ९७३००६९७२६. Email: dhammavasudha@yahoo.com.in

धम्म उत्तपतिः फलटन, सातारा, महाराष्ट्र

धम्म आवासः लातूर विपश्यना समीती, आर. टी. ओ आफीस के पास, वसंत विहार कालोनी, बाभळगाव रोड, लातूर-४१३५३१ संपर्कः १) श्री द्वारकादास भुतडा, मोबा. ९८७३२५९९००, ०२३८२-२५९२८४, २) श्री आकाश कामदार, मोबा. ९९७०२-७७७०१.

धम्म निरंजनः विपस्यना साधना केंद्र, नेरली कुंभाना धाम नेरली (नांदेड से ५ कि मी. की दूरी पर) संपर्कः १) श्री एस. एम. आंधले, मोबाइलः ९४२२१८९३१८. २) डॉ. कुलकर्णी, फोनः (०२४६२) २५२६५९, मोबाइलः ९४२२१७३२०२.

धम्मथलीः विपस्यना केंद्र, पो.बॉ. २०८, जयपुर-३०२००१, राजस्थान, फोनः [९१] ०१४१-२६८०२२०, मोबा. ०-९८१०४-०१४०१, ०९८०२८-४८८९६ फैक्सः २५७६२८३. Email: info@thali.dhamma.org

धम्ममरुधराः विपस्यना साधना केंद्र, सर्दारगिया रिसोर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर-३४२००९, मोबा. ९३५२५-९२२७९ संपर्कः श्री नेमीचंद भंडारी, २६० 'मयूर', चौथी बी-रोड, सरदारपुरा, जोधपुर-३४२००३. फोनः (०२९१) २४३२०४८, २६३७३३०, मो.: ०९३१४७-२७२१५, ७७३७६५२६६०. Email: info@mayurexports.com

धम्मपुब्बजः चूरू (राजस्थान) पुब्बज भुमी विपश्यना ट्रस्ट, बनेरी रोड, (चूरू से ६ कि.मी.) चूरू (राजस्थान): संपर्कः १) श्री श्रवण कुमार फुलफगी, सी-८६, सामुदायिक भवन के पास अग्रसेन नगर, चूरू, मोबा. ०९४१४६-७८०६१. Email: gk.churu@gmail.com २) श्री सुरेश खन्ना, ६५ इंदिरा कालोनी, बनी पार्क, जयपुर, मोबा. ९४१३१-५७-५६. Email: sureshkhanna56@yahoo.com

धम्मअजयमेरुः विपश्यना केंद्र, वीर तेजाजी नगर, दौराई, अजमेर-३०५००३; फोनः (०१४५) २४४३६०४. संपर्कः श्री हेमंत सोनी, मोबाइल- ०९३१४८-३१५८२, ९४१३२-२८३४०.

धम्मपुष्करः विपश्यना केन्द्र, ग्राम गेघल (केडेल), पुष्कर पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि अजमेर. मोबा +९१-९४१३३-०७५७०, फोनः +९१-१४५-२७८०५७०. संपर्कः १) श्री रवि तोषणीवाल मोबा. ०९८२९०-७१७७८, Email: info@toshcon.com २) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. ०९८२९०-२८२७५. फैक्सः ०१४५-२७८७१३१

धम्मसोतः विपश्यना साधना संस्थान, गढ़ा गांव, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना से १२ किमी.), जिला- गुड़गांव, सोहना, हरियाणा. फोनः (०१२४) २०१३७३१, मोबा. ९९९१२-५२९८०. संपर्कः फोनः ०११-२६४८५०७१, २६४८-५०७२, २६४५-२७७२, फैक्सः २६४७०६५८ Email: info@sota.dhamma.org;

धम्मपट्ठान : विपश्यना साधना केंद्र, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-१३१००१. संपर्कः ऊपर धम्मसोत के संपर्क पर.

धम्मकारुणिकः विपश्यना साधना संस्थान, गवर्नमेंट स्कूल के पास, गांव नेवल, डाक सैनिक स्कूल कुंजपुरा, करनाल-१३२००१; संपर्कः श्री वर्मा, ५, अर्बन कालोनी, एस.बी.आई. के पास, करनाल-१३२००१. टेली-फैक्सः ०१८४-२२५७५४३, २२५७५४४; मोबा ९९९२०-०८६०१ Email: info@karunika.dhamma.org;

धम्मसिखरः हिमाचल विपश्यना केंद्र, धर्मकोट, मेकलोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगरा, पिन-१७६२१९ (हि. प्र.) फोनः ०१८९२- २२१३०९, २२१३६८. मोबा. (सायं ४ से ५) ०९८५७०-१४०५१. Email: info@sikhara.dhamma.org;

धम्मसलिलः देहरादून विपश्यना केंद्र, जननवाला गांव, देहरादून कैन्ट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-२४८००१, फोनः ०१३५-२१०४५५५, २७१५१८९. संपर्कः १) श्री भंडारी, १६ टैगोर विला, चकराता रोड, देहरादून-२४८००१, फोनः (०१३५) २७१५१८९, फैक्सः २७१५५८०. २) श्री गुप्ता, फोनः २६५३३६६. Email: info@salila.dhamma.org;

धम्मसुवत्थीः जेतवन विपश्यना साधना केंद्रः कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन-२७१८४५; फोनः (०५२५२) २६५४३९, ०९३३५८३३३७५ Email: info@suvatthi.dhamma.org संपर्कः श्री मुरली मनोहर, मानव हवेली. मोबाईलः ०९४१५०-३६८९६, ०९४१५७-५१०५३.

धम्मलक्खणः लखनऊ विपश्यना केंद्र, अम्ली रोड, बख्शी का तालाब, लखनऊ-२२७२०२. फोनः (०५२२) २९६८५२५. मोबा. ०९७९४५४५३३४. Email: info@lakkhana.dhamma.org संपर्कः मोबा. ०९३३५९-०६३४१.

धम्मधजः पंजाब विपश्यना केंद्र, आनंदगढ़, पो. मेहलांवली-१४६११०, जिला- होशियारपुर. फोनः ०१८८२-२७२३३३, मोबाइलः ९४६५१-४३४८८. Email: info@dhaja.dhamma.org

धम्म तिहारः नई दिल्ली जेल न. ४ तिहार, केन्द्रीय कारागृह, नई दिल्ली

धम्म रक्खकः नई दिल्ली नजफगढ़, पुलिस ट्रेनिंग कालेज

धम्मचक्कः विपश्यना साधना केंद्र, सुरतीपुर गांव, पो. सिंघरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. फोनः (०५४२) ३२०८१६८. Email: info@cakka.dhamma.org संपर्कः १) श्री गुप्ता, फोनः ०५४२-३२६६०८९. मोबा. ९३३६९-१४८४३, (प्रातः १० से सायं ६.) २) श्री प्रेम शंकर श्रीवास्तव, मोबाईलः ९२३५४-४१९८३.

धम्मसिन्धुः कच्छ विपश्यना केंद्र, ग्राम- बाड़ा, मांडवी, जिला- कच्छ-३७०४७५. फोनः (कार्या.) (०२८३४) २७३३०३, फैक्सः २२४४८८, २८८९११; संपर्कः फोनः (०२८३४) २२३०७६, २२३४०६, Email: info@sindhu.dhamma.org

धम्मकोट : सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोटड़ांगा रोड, लोधड़ा गांव, राजकोट, गुजरात. फोनः ०२८१-२७८२०४०, मोबाईलः ९३२७१-२३५४० (राजकोट से १५ कि.मी.) संपर्कः फोनः ०२८१- २२२०८६१६, मोबाईलः ९४२७२-२१५९१, फैक्सः २२२१३८४. Email: info@kota.dhamma.org

धम्मदिवाकरः उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीठा गाव, ता. और जिला- मेहसाणा, गुजरात. फोनः (०२७६२) २७२८००. Email: info@divakara.dhamma.org संपर्कः फोनः (०२७६२) २५४६२४, २५३३१५. मोबा. ०९४२९२३३०००.

धम्मसुरिन्दः सुरेंद्रनगर, गुजरात संपर्कः१) मगनलालजी, फोनः (०२७५२) २४२०७०. २) डॉ. वांदरी, फोनः २३२५६८.

धम्मभवनः संपर्कः १) 'धम्मभवन', ५ कालिंदी पार्क, अकोटा अर्जननगर के पीछे, अकोटा, बड़ोदा-३९००२०; फोनः (०२६५) २३४११८१. २) विठ्ठलभाई पटेल, फोनः (०२६९२) मोबा. ९८२५०-२८०५७. Email: vvsou@hotmail.com

धम्म अम्बिकाः गुजरात नवसारी के निकट, गुजरात

धम्मपीठः गुर्जर विपश्यना केंद्र, ग्राम- ग्नोरा, ता. धोलका, जिला- अहमदाबाद- ३८७८१०, फोन ०२७१४-२९४६९०, मोबा. ९४२६४-१९३९७. संपर्कः फोनः (०७९) नि. २५६२४६३१, २३२११५४४. Email: info@pitha.dhamma.org

धम्मखेत्तः विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (१२.६ किमी.) माइल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-५०००७०, (आंध्र प्रदेश) फोन: (०४०) २४२४०२९०, ३२४६०७६२, ०९४११५९४२४७, फैक्स: २४२४१७४६. Email: info@khetta.dhamma.org

धम्मसेतुः विपश्यना साधना केंद्र, ५३३, पल्लव- थलम्बम रोड, थीरुनीरमलाई रोड, द्वारा, थीरुमुदीवक्कम, चेन्नई-६०००४४. फोन: ०४४-२४७८०९५३, २४७८०९५२, मोबाइल: ९४४४०-२१६२२, संपर्कः फोन: ०४४-४३४०-७०००, ४३४०-७००१, फैक्स: ९१-४४-४२०१-११७७, मोबा. ०९८४०७-५५५५५. Email: setu.dhamma@gmail.com;

धम्मपफुल्लः विपश्यना साधना केंद्र, अलूर-५६२१२३, (अलूर पंचायत कार्यालय के पास) तुमकूर हाईवे के सामने, दासनपुरा हुबली, बेंगलोर उत्तर तालुका, (कर्नाटक), फोन: (०८०) २३७१-२३७७, २३७१७१०६. Email: info@paphulla.dhamma.org बुकिंग संपर्कः मोबा. (+९१) ०९३४२०-२३९४७, ९३४१३-१५८७७, ०९९८००-४४६६६, (०८०) २३७१-२३७७, २३७१७१०६.

धम्मनागज्जुन : विपश्यना साधना केंद्र, हिल कॉलोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा, आंध्र प्रदेश, (हैदराबाद से १४०.४ किमी, बुद्धपार्क के पास, हिल कॉलोनी से हैदराबाद की तरफ ३ किमी. दूरी पर) पिन-५०८२०२, फोन: (८६८०) २७७९९९ मोबा: ०९९६३७७५६४५, ९४४०१- ३९३२९. Email: info@nagajjuna.dhamma.org

धम्मनिज्झान : विपश्यना साधना केंद्र, इंदूर, पो. गोपागन-५०३१८६, येदपल्ली मंडल, जि. निज़ामाबाद, फोन: (०८४६७) ३१६६६३, ९९०८५९६३३६. Email: info@nijjhana.dhamma.org

धम्मविजय : विपश्यना साधना केंद्र, विजयराय, पोस्ट- पेदावेगी मंडलम, पिन-५३४४७५, जि. पश्चिम गोदावरी, (आंध्र प्रदेश). [विजयराय गांव एलूरु से १५ किमी. एलूरु चिन्तलपूडी रोड पर. विजयराय बस स्टेन्ड से ३ की. मी. दूरी पर धम्मविजया सेंटर है, बस स्टेन्ड से ऑटो/टेक्सी उपलब्ध है।] फोन: (०८८१२) २२५५२२; मोबा. ९४४१४-४९०४४

धम्मारामः विपश्यना अंतर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, कुमुदवल्ली गांव, भीमावरम-भानुकु रोड, (भीमावरम के पास), मंडल -पालकोडेरु, जि. पश्चिम गोदावरी, पिन-५३४२१०, फोन: ०८८१६- २३६५६६. Email: info@rama.dhamma.org

धम्म कोण्डञ्ञ : विपश्यना साधना केंद्र, कोंडापुर (व्हाया) संगारेड्डी, जि. मेडक - ५०२३०६, संपर्कः मोबा. ९३९२०-९३७९९, ९३५८३-१६१५५.

धम्मकेतनः विपश्यना साधना केंद्र, पो. मम्पग (व्हाया) कोडुक्कुमन्नी, चेन्नन्नूर, जि. अलपुझा, केरल-६८९५०८, फोन: (०४७९) २३५-१६१६. Email: info@ketana.dhamma.org संपर्कः १) (कार्यालय) केरल विपश्यना समिति, मानसी, नेरयथरा लाइन, पंनडोर रोड, एलमकरा पो. ऑ. कोची-६८२ ०२६, केरल फोन: (०४८४) २५३९८९१ २) श्री वी. रविंद्रन, मोबा. ९८४६५-६९८९१.

धम्म मधुराः मदुराई (धर्म की मधुरता) मदुराई

धम्मकानन : धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनगंगा तट, रेंगाटोला, पो. गर्रा, बालाघाट, फोन: (०७६३२) २९२४६५; संपर्कः १) श्री हरिदास मेश्राम, १२६, रतन कुटी, गंगानगर रोड, बूढ़ी, बालाघाट-४८१००१, (म. प्र.) फोन: (०७६३२) २३९१६५, मोबाईल: ०९४२५१४००१५, Email: dineshbgt@hotmail.com २) श्री खोब्रागडे, मोबा. ०९४२४६-१४७३४.

धम्मकेतु : विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स १६, थनोद, व्हाया-अंजोरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-४९१००१; (म.प्र.) फोन: (०७८८) ३२०५५१२, मोबा. ९५८९०८४२७३७. Email: info@ketu.dhamma.org संपर्कः १) धम्मकेतु, (उपरोक्त केंद्र के पते पर) नया मोबा. ०९४२५२-३४७५७, ०९७९८९-२०२४६.

धम्मवन : विपश्यना साधना केंद्र, भेड़ाघाट थाने से एक किलोमीटर, बायपास मार्ग, भेड़ाघाट, जबलपुर. मोबा. ९३००५०६२५३. संपर्कः विपश्यना ट्रस्ट, जबलपुर, द्वारा - मधु मेडिकल स्टोर्स, मेडिसिन काम्प्लेक्स, आर्यावीड्ज के पास, मॉडल रोड, बैंक ऑफ बड़ौदा के बाजू में, जबलपुर-०२ फोन: ०७६१-४००६२५२, मोबा. ९९८१५-९८७५२, ९४२४३-५५२१४.

धम्मलिच्छवी : वैशाली विपश्यना केंद्र, लदौरा ग्राम, लदौरा चौकी, मुजफ्फरपुर-८४३११३. फोन: ०९९३११६११९०. संपर्कः श्री गोयन्का, जनेश्वर आटो सेंटर, अघोरिया बाजार, पो. रमना, मुजफ्फरपुर, पिन-८४२००२ फोन: ०६२१-२२४०-२१५, २२४७७६०. Email: info@licchavi.dhamma.org

धम्मबोधिः बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-८२४२३४, मोबा. ९४७१६-०३५३१, Email: info@bodhi.dhamma.org संपर्कः फोनः (०६३१) २२००४३७, ९९५५९-११५५६.

धम्मपुब्बोत्तः मिज़ोरम विपश्यना साधना केंद्र, कमलानगर-२, सांगईलोंग, चावंगते-सी, जि. लॉगतलाई, मिज़ोरम -७९६७७२. Email: mvmc.knagar@gmail.com, संपर्कः दिगंबर चकमा, फोन: ०३७२-२५६३६८३, मोबा. ०९४३६७७-६३७०८.

धम्मपुरीः त्रिपुरा विपश्यना मेडिटेशन सेंटर, पो. नयनगर, जि. उत्तर त्रिपुरा, पिन: ७९९२६५ मोबा. ०९८६१२६-४६७६४, Email: Info@Puri.dhamma.org संपर्कः श्री देवान मोहन, फोन: ०३८१-२२३०२८८, मोबा. ०९८६२१-५४८८२

धम्मगंगाः विपश्यना केंद्र, सोदपुर, गिरीशचन्द्र दत्ता रोड, पानीहटी, बागे मन्दिर घाट, कोलकाता-७००११४, फोन: (०३३) २५५३२८५५. Email: info@ganga.dhamma.org संपर्कः (१) श्री बदानी, फोन: नि.-३२९५१२४७, २४७५३२०८. (२) श्री गोयंका, १२३A, मोतीलाल नेहरू रोड, कोलकाता-२९, फोन नि. २४८५४१७८

धम्मबंगः कोलकाता, पश्चिम बंगाल संपर्कः धम्मगंगा केंद्र.

धम्मपालः धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम डोंगलपुर, भोपाल-४६२ ०४४, Email: dhammapal@airtelmail.in; संपर्कः मोबा. ९८९३२-८९०८९, फोन: (०७५५) २४६८०५३, २४६२३५१, फैक्स २४६-८१९७. ऑन लाइन आवेदन: http://www.dhamma.org/en/schedules/schpala.shtml

धम्ममालवाः विपश्यना केंद्र, ग्राम - अधुंडी हप्सी, गोम्मटगिरी के आगे, पितृ पर्वत के सामने, हातोद रोड, इंदौर-४५२००३. Email: info@malava.dhamma.org संपर्कः १) इंदौर विपश्यना इन्टरनेशनल फाउंडेशन, ट्रस्ट ५८२, एम. जी. रोड "आनगंगा", इंदौर (म.प्र.) फोन: (०७३१) ३९८३३१३, २) जिज्ञासा शर्मा, मोबा. ९८९३१-२९८८८, फोन: (कार्या.) (०७३१) ४२७३३१३.

धम्मरत्तः रतलाम (म.प्र.) संपर्कः १) डा. एन. एस. वाधवानी, ११७, स्टेशन रोड रतलाम, फोनः (०७४१२) २३०९३३, मोबा. ९४२५३-६४९५६. Email: narayan_wadhwani@yahoo.com

धम्मउपवनः धागर्वाकिया, बिहार संपर्कः फोनः निवास (०६२१) २४४ ९३५: ५५२१ ०७७०

धम्मसिक्किमः विपश्यना साधना केंद्र, पो. ऑ. आली गेन्गी, ग्राम, संगी ईस्ट सिक्किम- ७३७१३५. संपर्कः श्रीमती धीरनिया. मोबा. ०९८३०७-०६४८१, ०९७४८४-६१७८७, ०९४३४३-२९३०३, ०९४३४८-६२२२६. Email: basantigorsia@hotmail.com

धर्मशृंगः नेपाल विपश्यना केंद्र, मुहान पोखरी, बूढानीलकंठ, पो. बा. १२८९६, काठमांडू. फोनः ९७७ (०१) ४३७१५५५, ४३७१००७, ४२५०५८१, ४२२५४९०; निवास ४२२४७२०, ४२२६३१४. Email: info@sringa.dhamma.org; संपर्कः फोनः २५०५८१, २२५४९०, नि.२२१२९०. फैक्सः २२४७२०, २२६३१४.

धम्मजननीः लुंबिनी विपश्यना केंद्र, लुंबिनी (धौरा फॉरेस्ट के पास), रुपनदेही, लुंबिनी अंचल, नेपाल. Email: info@janani.dhamma.org फोनः ९७७ (७१) ५८०२८२. संपर्कः नेपाल. फोनः ९७७ (७१) ५४१५४९.

धम्मबिराट : पूर्वांचल विपश्यना केंद्र, कुडुवी टोल, बस पार्क के दक्षिण की ओर इटहरी- ७ सुनसरी, नेपाल; फोन. [९७७] (२५) ५८५५२१; Email: info@birata.dhamma.org; संपर्कः १) श्री मूंदड़ा, फोनः [९७७] (२१) ५२५४८६, ५२७६७१. फैक्सः ५२६४६६; २) श्री गोयल, फोनः दुकान [९७७](२५)५२३५२८, नि. ५२६८२९.

धम्मतराई : बीरगंज विपश्यना केंद्र, परवानीपुर, पारसा, नेपाल. Email: info@tarai.dhamma.org संपर्कः १) कार्यालयः संदीप बिल्डिंग, आदर्श नगर, पो. बा. नं. ३२. फोनः ०५१-५२१८८४, फैक्सः ०५१-५८०४६५. मोबा. ९८०४२-४५७६

धम्मचितवन : चितवन विपश्यना केंद्र, मंगलपुर व्ही.डी.सी. वार्ड नं ८, विजयनगर बाजार के समीप, चितवन, नेपाल Email: info@citavana.dhamma.org संपर्कः १) श्री महाराजन, फोनः ९७७(५६) ५२०२९४, ५२८२९४

धम्मकीर्ति : कीर्तिपुर विपश्यना केंद्र, देवधोका, कीर्तिपुर, नेपाल. संपर्कः श्री महर्जन, समाज नाके, वार्ड नं. ६, कीर्तिपुर.

धम्मपोखरा : पोखरा विपश्यना केंद्र, पधभेया लेखनाथ नगरपालिका, पोखरा, कास्की, नेपाल. संपर्कः श्री नाग गुरुंग फोनः [९७७] (०६१) ६९११७२, मोबा. ९८०६२-३२३८३, ९८०१२-४५६८८. Email: info@pokhara.dhamma.org

Cambodia

Dhamma Laṭṭhikā: Battambang Vipassana Centre, Trungmorn Mountain, National Route 10, District Phnom Sampeau, Battambang, Cambodia, Contact: Tel. [855] (012) 689 732; Email: poc_nary@hotmail.com; Local contacts: Tel: [855] (012) 512131; Tel [855] (016) 729729 Email: mientan2000@yahoo.co.uk and Email: ms_apsara@yahoo.com

Hong Kong

Dhamma Muttā: G.P.O. Box 5185, Hong Kong Tel: 852-2671 7031; Fax: 852-8147 3312, Email: info@hk.dhamma.org

Indonesia

Dhamma Jāvā: Jl. H. Achmad No.99; Kampung Bojong, Gunung Geulis, Kecamatan Sukaraja, Cisarua-Bogor, Indonesia. Tel: [62] (0251) 827-1008; Fax: [62] (021) 581-6663; Course Registration Office Address: IVMF (Indonesia Vipassana Meditation Foundation), Jl. Tanjung Duren Barat I, No. 27 A, Lt. 4, Jakarta Barat, Indonesia Tel : [62] (021) 7066 3290 (7am to 10pm); Email: info@java.dhamma.org

Iran

Dhamma Iran: Teheran Dhamma House Tehran Mehrshahr, Eram Bolvar, 219 Road, No. 158 Tel: 98-261-34026 97; Email: info@iran.dhamma.org

Israel

Dhamma Pamoda: Kibbutz Deganya-B, Jordan Valley, Israel City contact: Israel Vipassana Trust, P.O. Box 75, Ramat-Gan 52100, Israel Website: www.il.dhamma.org/os/Vipassana-centre-eng.asp Email: info@il.dhamma.org

Choongbook, Korea,

Dhamma Korea: gwaesan-koon, choongbook, Korea. Tel: +82-010-8912-3566,

Japan

Dhamma Bhānu: Japan Vipassana Meditation Centre, Iwakamiyoku, Hatta, Mizucho-cho, Funai-gun, Kyoto 622 0324, Tel/Fax: [81] (0771) 86 0765, Email: info@bhanu.dhamma.org

- **Dhammādicca:** 782-1 Kaminogo, Mutsuzawa-machi, Chosei-gun, Chiba, Japan 299 4413. Tel: [81] (475) 403 611. Website: www.adicca.dhamma.org

Malaysia

Dhamma Malaya: Malaysia Vipassana Centre, Centre Address: Gambang Plantation, opp. Univ. M.P. Lebuhraya MEC, Gambang, Pahang, Malaysia Office

Address: No., 30B, Jalan SM12, Taman Sri Manja, 46000 Petaling Jaya, Malaysia. Tel: [60] (16) 341 4776 (English Enquiry) Tel: [60] (12) 339 0089 (Mandarin Enquiry) Fax: [60] (3) 7785 1218; Website: www.malaya.dhamma.org Email: info@malaya.dhamma.org

Mongolia

Dhamma Mahāna: Vipassana center trust of Mongolia. Eronkhy said Amaryn Gudamj, Soyolyn Tov Orgoo, 9th floor, Suite 909, Mongolia Tel: [976] 9191 5892, 9909 9374; Contact: Central Post Office, P. O. Box 2146 Ulaanbaatar 211213, Mongolia Email: info@mahana.dhamma.org

Myanmar

Dhamma Joti: Vipassana Centre, Wingaba Yele Kyaung, Nga Htat Gyi Pagoda Road, Bahan, Yangon, Myanmar Tel: [95] (1) 549 290, 546660; Office: No. 77, Shwe Bon Tha Street, Yangon, Myanmar. Fax: [95] (1) 248 174 Contact: Mr. Banwari Goenka, Goenka Geha, 77 Shwe Bon Tha Street, Yangon, Myanmar Tel: [95] (1) 241 708, 253 601, 245 327, 245 201; Res. [95] (1) 556 920, 555 078, 554 459; Tel/Fax: Res. [95] (01) 556 920; Off. 248 174; Mobile: 95950-13929; Email: bandoola@mptmail.net.mm; Email: goenka@mptmail.net.mm, Email: dhammajoti@mptmail.net.mm

Dhamma Ratana: Oak Pho Monastery, Myoma Quarter, Mogok, Myanmar. Contact: Dr. Myo Aung, Shansu Quarter, Mogok. Mobile: [95] (09) 6970 840, 9031 861;

Dhamma Maṇḍapa Bhamo Monastery, Bawdigone, Near Mandalay Arts & Science University, 39th Street, Mahar Aung Mye Tsp., Mandalay, Myanmar Tel: [95] (02) 39694

Dhamma Maṇḍala: Yetagun Taung, Mandalay, Myanmar, Tel: [95] (02) 57655 Contact: Dr Mya Maung, House No 33 , 25th Street, (Between 81 and 82nd Street), Mandalay, Myanmar Tel: [95] (02) 57655, Email: info@mandala.dhamma.org

Dhamma Makuṭa: Mindadar Quarter, Mogok.Mandalay Division, Myanmar. Tel: [95] (09) 80-31861.

Dhamma Manorama: Main road to Maubin University, Maubin, Myanmar. Tel: Contact: U Hla Myint Tin, Headmaster, State High School, Maubin, Myanmar. Tel: [95] (045) 30470

Dhamma Mahimā: Yechan Oo Village, Mandalay-Lashio Road, Pyin Oo Lwin, Mandalay Division, Myanmar. Tel: [95] (085) 21501.

Dhamma Manohara: Aung Tha Ya Qr, Thanbyu-Za Yet, Mon State, Contact: Daw Khin Kyu Kyu Khine, No.64 Aungsan Road, Set-Thit Qr, Thanbyu-Zayet, Mon State, Myanmar. Tel: [95] (057) 25607

Dhamma Nidhi: Plot No. N71-72, Off Yangon-Pyay Road, Pyinma Ngu Sakyet Kwin, In Dagaw Village, Bago District, Myanmar. Contact : Moe Mya Mya (Micky), 262-264, Pyay Road, Dagon Centre, Block A, 3rd Floor, Sanchaung Township, Yangon11111, Myanmar. Tel: 95-1-503873, 503516~9, Email: dagon@mptmail.net.mm

Dhamma Ñāṇadhaja: Shwe Taung Oo Hill, Yin Ma Bin Township, Monywa District, Sagaing Division, Myanmar, Contact: Dhamma Joti Vipassana Centre

Dhamma Lābha: Lasho, Myanmar

Dhamma Magga: Near Yangon, Off Yangon Pegu Highway, Myanmar

Dhamma Mahāpabbata: Taunggyi, Shan State, Myanmar

Dhamma Cetiya Paṭṭhāra: Kaytho, Myanmar

Dhamma Myuradipa: Irrawadi Division, Myanmar

Dhamma Pabbata: Muse, Myanmar

Dhamma Hita Sukha Geha: Insein Central Jail, Yangon, Myanmar

Dhamma Hita Sukha Geha-2: Central Jail Tharawaddy, Myanmar

Dhamma Rakkhita: Thayawaddi Prison, Bago, Myanmar

Dhamma Vimutti: Mandalay, Myanmar

Philippines

Dhamma Phala: Philippines (Fruit of Dhamma) Philippines

Sri Lanka

Dhamma Kūṭa: Vipassana Meditation Centre, Mowbray, Hindagala, Peradeniya, Sri Lanka. Tel/Fax: [94] (081) 238 5774; Tel: [94] (060) 280 0057; Website: www.lanka.com/dhamma/dhammakuta, Email: dhamma@sltnet.lk

Dhamma Sobhā: Vipassana Meditation Centre Balika Vidyala Road, Pahala Kosgama, Kosgama, Sri Lanka, Tel: [94] (36) 225-3955, Email: dhammasobhavmc@gmail.com

Dhamma Anurādha: Ichchankulama Wewa Road, Kalattewa, Kurundankulama, Anuradhapura, Sri Lanka. Tel: [94] (25) 222-6959; Contact: Tel: [94] (25) 222-1887; Mobile. [94] (71) 418-2094. Email: info@anuradha.dhamma.org

Taiwan

Dhammodaya: No. 35, Lane 280, C hung-Ho Street, Section 2, Ta-Nan, Hsin She, Taichung 426, P. O Box No. 21, Taiwan, Tel: [886] (4) 581 4265, 582 3932; Website: www.udaya.dhamma.org, Email: dhammodaya@gmail.com

Dhamma Vikāsa: Long course centre, Taiwan

Thailand

Dhamma Kamala: Thailand Vipassana Centre, 200 Yoo Pha Suk Road, Ban Nuea Pha Suk, Tambon Dong Khi Lek, Muang District, Prachinburi Province, 25000, Thailand, Tel. [66] (037) 403- 514-6, [66] (037) 403 185; Website: http://www.kamala.dhamma.org/ Email: info@kamala.dhamma.org

Dhamma Ābhā: 138 Ban Huay Plu, Tambon Kaengsobha, Wangton District, Pitsanulok Province, 65220, Thailand, Tel : [66] (81) 605-5576, [66] (86) 928-6077; Fax : [66] (55) 268 049; Website: http://www.abha.dhamma.org/ Email: info@abha.dhamma.org

Dhamma Suvaṇṇa: 112 Moo 1, Tambon Kong, Nongrua District, Khonkaen Province, 40240, Thailand Tel [66] (08) 9186-4499, [66] (08) 6233-4256; Fax [66] (043) 242-288; Website: http://www.suvanna.dhamma.org/ Email: info@suvanna.dhamma.org

Dhamma Kañcana: Mooban Wang Kayai, Tambon Prangpley, Sangklaburi District, Kanchanaburi Province, Thailand, Tel. [66] (08) 5046-3111 Fax [66](02) 993-2700 Email: info@kancana.dhamma.org

Dhamma Dhānī: 42/660 KC Garden Home Housing Estate, Nimit Mai Road, East Samwa Sub-district, Klongsamwa District, Bangkok 10510, Thailand, Tel. [66] (02) 993-2711 Fax [66] (02) 993-2700, Email: info@dhani.dhamma.org

Dhamma Sīmanta: Chiengmai, Thailand Contact: Mr. Vitcha Klinpratoom, 67/86, Paholyotin 69, Anusaowaree, Bangkhen, BKK 10220 Thailand, Tel: [66] (81) 645 7896; Fax: [66] (2) 279 2968; Email: vitchcha@yahoo.com Email: info@simanta.dhamma.org

Dhamma Porāṇo: A meditator has donated six acres of land near Nakorn Sri Dhammaraj (the name of the city), an important and ancient sea-port.

Dhamma Puneti: Udon Province, Thailand

Dhamma Canda Pabhā: Chantaburi, an eastern town about 245 kilometres from Bangkok

Australia & New Zealand

Dhamma Bhūmi: Vipassana Centre, P. O. Box 103, Blackheath, NSW 2785, Australia, Tel: [61] (02) 4787 7436; Fax: [61] (02) 4787 7221, Email: info@bhumi.dhamma.org

Dhamma Rasmi: Vipassana Centre Queensland, P. O. Box 119, Rules Road, Pomona, Qld 4568, Australia, Tel: [61] (07) 5485 2452; Fax: [61] (07) 5485 2907, Website: www.rasmi.dhamma.org, Email: info@rasmi.dhamma.org

Dhamma Pabhā: Vipassana Centre Tasmania, GPO Box 6, Hobart, Tasmania 7001, Australia, Tel: [61] (03) 6263 6785; Course registration & information: [61] (03) 6228-6535 or (03) 6266-4343, Email: info@pabha.dhamma.org

Dhamma Āloka: P. O. Box 11, Woori Yallock, VIC 3139, Australia, Tel: [61] (03) 5961 5722; Fax: [61] (03) 5961 5765, Email: info@aloka.dhamma.org

Dhamma Ujjala: Mail to: PO Box 10292, BC Gouger Street, Adelaide SA 5000, [Lot 52, Emu Flat Road, Clare SA 5453, Australia] Tel contact: Anne Blizzard [61] (0)8 8278 8278; Email: info@ujjala.dhamma.org

Dhamma Padipa: Vipassana Foundation of WA, Australia, Website: www.dhamma.org.au, Contact: Andrew Parry C/- 13 Goldsmith Road, Claremont, WA 6010, Australia. Tel: [61]-(8)-9388 9151. Email: andparry@optusnet.com.au, Email: info@padipa.dhamma.org

Dhamma Medini: 153 Burnside Road, RD3 Kaukapakapa, Rodney District, New Zealand, Tel: [64] (09) 420 5319; Fax: [64] (09) 420 5320; Website: www.medini.dhamma.org, Email: info@medini.dhamma.org

Dhamma Passaddhi: Northern Rivers region, New South Wales, Email: info@passaddhi.dhamma.org

Europe

Dhamma Dipa: Harewood End, Herefordshire, HR2 8JS, UK Tel: [44] (01989) 730 234; Email info@dipa.dhamma.org

Dhamma Padhāna: European Long-Course Centre, Harewood End, Herefordshire, HR2 8JS, UK Direct line: elcc-Email: info@eu.region.dhamma.org.Website: www.eu.región.dhamma.org/os username <oldstudent> password <behappy>

Dhamma Dvāra: Vipassana Zentrum, Alte Strasse 6, 08606 Triebel, Germany, Tel: [49] (37434) 79770; Website: www.dvara.dhamma.org, Email: info@dvara.dhamma.org

Dhamma Mahi: France Vipassana Centre, Le Bois Planté, Louesme, F-89350 Champignelles, France. Tel: [33] (0386) 457 514; Fax [33] (0386) 457 620; Website: www.mahi.dhamma.org, Email: info@mahi.dhamma.org

Dhamma Nilaya: 6, Chemin de la Moinerie, 77120, Saints, France, Tel/Fax: [33] 1 6475 1370; Mobile: 0609899079, Email: vcjuly2001@orange.fr

Dhamma Aṭala: Vipassana Centre, SP29, Lutirano 15 50034 Lutirano (Fi) Italy, Tel: Off. [39] (055) 804 818; Email: info@atala.dhamma.org

Dhamma Sumeru: Centre Vipassana, No. 140, Ch-2610 Mont-Soleil, Switzerland, Tel: [41] (32) 941 1670; Website: www.sumeru.dhamma.org, Email: info@sumeru.dhamma.org, Registration office: Email: registration@sumeru.dhamma.org

Dhamma Neru: Centro de Meditación Vipassana, Cami Cam Ram, Els Bruguers, A.C.29, Santa Maria de Palautordera, 08460 Barcelona, Spain, Tel: [34] (93) 848 2695; Website: www neru.dhamma.org, Email: info@neru.dhamma.org

Dhamma Pajjota: Vipassana Centrum, Driepaal 3, 3650 Dilsen-Stokkem, Belgium, Tel: [32] (089) 518 230; Email: info@pajjota.dhamma.org

Dhamma Sobhana: Lyckebygården, S-599 93 Ödeshög, Sweden. Tel: [46] (143) 211 36; Email: info@sobhana.dhamma.org

Dhamma Pallava: Poland

Dhamma Sukhakari: East Anglia (UK)

North America

Dhamma Dharā: VMC, 386 Colrain-Shelburne Road, Shelburne MA 01370-9672, USA Tel: [1] (413) 625 2160; [Ext 201 for direct line to Email: info@dhara.dhamma.org

Dhamma Kuñja: Northwest Vipassana Center, 445 Gore Road, Onalaska, WA 98570, USA Tel/Fax: [1] (360) 978 5434, Reg Fax: [1] (360) 242-5988; Website: www.kunja.dhamma.org, Email: info@kunja.dhamma.org

Dhamma Mahāvana: California Vipassana Center, 58503 Road 225, North Fork, California, 93643, Mailing address: P. O. Box 1167, North Fork, CA 93643, USA, Tel: [1] (559) 877 4386; Fax [1] (559) 877 4387; Email: info@mahavana.dhamma.org

Dhamma Sirī: Southwest Vipassana Center, 10850 County Road 155 A Kaufman, TX 75142, USA, Mailing address: P. O. Box 7659, Dallas, TX 75209, USA Tel: [1] (972) 962-8858; Fax: [1] (972) 346-8020 (registration); [1] (972) 932-7868 (center); Website: www.siri.dhamma.org, Email: info@siri.dhamma.org

Dhamma Surabhi: Vipassana Meditation Center, P. O. Box 699, Merritt, BC V1K 1B8, Canada, Tel. [1] (250) 378 4506; Email: info@surabhi.dhamma.org

Dhamma Maṇḍa: Northern California Vipassana Center, Mailing address: P. O. Box 265, Cobb, Ca 95426, USA, Physical address: 10343 Highway 175, Kelseyville, CA 95451, USA, Tel: [1] (707) 928-9981; Email. info@manda.dhamma.org

Dhamma Suttama: Centre Vipassana du Quebec, Box 1055,, Sutton, QC J0E 2K0, Canada, Tel: [1] (450) 538-2888; [1] (514) 481-3504; Email. info@suttama.dhamma.org

Dhamma Pakāsa: Illinois Vipassana Meditation Center, 10076 Fish Hatchery Road, Pecatonica, IL 61063, USA, Tel: [1] (815) 489-0420; Fax [1] (360) 283-7068, Website: www.pakasa.dhamma.org, Email: info@pakasa.dhamma.org

Dhamma Toraṇa: Ontario Vipassana Centre, 6486 Simcoe County Road 56, Egbert, Ontario, L0L 1N0 Canada, Tel: [1] (705) 434 9850; Email: info@torana.dhamma.org

Dhamma Vaddhana: Southern California Vipassana Center, P.O. Box 486, Joshua Tree, CA 92252, USA. Tel: [1] (760) 362-4615; Email: info@vaddhana.dhamma.org

Dhamma Patāpa: Southeast Vipassana Trust, Jessup, Georgia, South East USA Website: www.patapa.dhamma.org

Dhamma Modana: Canada, Tel: [1] (250) 483-7522; Website: www.modana.dhamma.org, Email: info@modana.dhamma.org

Dhamma Karunā: Alberta, Canada

Latin America

Dhamma Santi: Centro de Meditação Vipassana, Miguel Pereira, Brazil, Tel: [55] (24) 2468 1188. Website: www.santi.dhamma.org, Email: info@santi.dhamma.org

Dhamma Makaranda: Centro de Meditación Vipassana, Valle de Bravo, Mexico, Tel: [52] (726) 1-032017, Registration and information: Vipassana Mexico, P. O. Box 202, 62520 Tepoztlan, Morelos, Tel/Fax: [52] (739) 395-2677; Website: www.makaranda.dhamma.org, Email: info@makaranda.dhamma.org

Dhamma Pasanna: Melipilla, Chile, Email: info@pasanna.dhamma.org

Dhamma Sakhadā: Buenos Aires, Argentina, Contact: Vipassana Argentina. Tel: [54] (11) 6385-0261; Email: info@ar.dhamma.org

Dhamma Veṇuvana: Centro de Meditación Vipassana, 90 minutes from Caracas, Sector Los Naranjos de Tasajera, Cerca de La Victoria, Estado Aragua, Venezuela. (See map on the website), Tel: [58] (212) 414-5678. For information and registration: Phone: [58](212) 716-5988, Fax: 762-7235. Website: www.venuvana.dhamma.org, Email: info@venuvana.dhamma.org

Dhamma Suriya: Centro de Meditación Vipassana, Cieneguilla, Lima, Perú, Email: info@suriya.dhamma.org

South Africa

Dhamma Patākā: (Rustig) Brandwacht, Worcester, 6850, P. O. Box 1771, Worcester 6849, South Africa, Tel: [27] (23) 347 5446. Contact: Ms. Shanti Mather, Tel/Fax: [27] (028) 423 3449; Website: www.pataka.dhamma.org, Email: info@pataka.dhamma.org

Russia

Dhamma Dullabha: Avsyunino Village, Dhamma Dullabha (formerly camp "Druzba") 142 645 Russian Federation, Phones +7-968-894-23-92, +7-901-543-16-27



आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का एवं श्रीमती इलायचीदेवी गोयन्का

श्री सत्यनारायणजी गोयन्का का जन्म म्यंमा (वर्मा) के मांडले शहर में १९२४ में हुआ। १०वीं कक्षा में सारे वर्मा में सर्वप्रथम आने पर भी पारिवारिक कारणों से आगे की पढ़ाई न कर सके। उन्होंने कम उम्र में ही अनेक वाणिज्यिक और औद्योगिक संस्थानों की स्थापना की और खूव धन अर्जित किया। अनेक सामाजिक तथा सांस्कृतिक केंद्रों की स्थापना की। तनावों के कारण शिरोरोग (Migraine) के शिकार हुए, जिसका उपचार वर्मा के ही नहीं, वल्कि विश्व के प्रसिद्ध डॉक्टर भी न कर सके। तव किसी ने उन्हें 'विपश्यना' की ओर मोड़ा, जो आज उनके तथा अनेकों के कल्याण का कारण वन गयी है।

सयाजी ऊ वा खिन से श्री गोयन्काजी ने १९५५ में विपश्यना विद्या सीखी और चौदह वर्षों तक उनके चरणों में वैठ कर अभ्यास करने के साथ वुद्धवाणी का भी अध्ययन किया। १९६९ में वे भारत आये और मुंवई में पहला शिविर लगा। तत्पश्चात शिविरों का तांता लग गया। १९७६ में इगतपुरी में पहला निवासीय विपश्यना केंद्र वना और अव तक विश्वभर में लगभग १६७ केंद्र वन गये हैं तथा नित नये वनते जा रहे हैं, जहां प्रशिक्षित किये हुए लगभग १२०० विपश्यनाचार्यों के माध्यम से विश्व की ५९ भाषाओं में १०-दिवसीय शिविरों के अतिरिक्त, कई केंद्रों पर २०, ३०, ४५, ६० दिन के शिविर लगते हैं। सव का संचालन निःशुल्क होता है। भोजन, निवासादि का खर्च शिविर से लाभान्वित साधकों के स्वैच्छिक अनुदान से चलता है। इसके सर्वहितकारी स्वरूप को देख कर विश्व की अनेक जेलों और स्कूलों में ही नहीं, पुलिसकर्मियों, जजों, सरकारी अधिकारियों आदि के लिए भी शिविर लगाये जाते हैं।


ISBN 978-81-7414-262-2

VRI - H3 1